"A masterpiece—clear, insightful, and practical . . . Highly recommended!"
—WILLIAM URY, coauthor of *Getting to Yes* and author of *Getting to Yes with Yourself*

Negotiating the Nonnegotiable

HOW TO RESOLVE YOUR MOST EMOTIONALLY CHARGED CONFLICTS

Daniel Shapiro

Founder and Director of the Harvard International Negotiation Program

الثناء على مفاوضات دانيال شابيرو على غير قابل للتفاوض

كتب دان شابيرو تحفة فنية -واضحة ، ثاقبة ، وعملية -حول أكثر المفاوضات صعوبة ومشحونة عاطفيًا: تلك التي تدور حول الهوية. ينصح به بشده!"

—ويليام أوري ، مؤلف مشارك لـ Getting to Yes ومؤلف كتاب Getting to Yes with Yourself

"التفاوض على غير قابل للتفاوض لدانيال شابيرو هو تحفة فنية حديثة. إنه جريء ومقنع من الصفحة الأولى ، يسلط الضوء على قوى النزاع المظلمة الخلافية بينما يصف المسارات نحو السلام والوئام من خلال قوة المصالحة والانتماء. إنه الدليل النهائي على أن معالجة الصراع تتطلب رأسًا شجاعًا بقدر ما تتطلب قلبًا تعاونيًا. يجب على كل قائد أن يقرأها وأن يعيش وفقها ."

—Katherine Garrett-Cox ، الرئيس التنفيذي لشركة Alliance Trust Investments

"يعتبر التفاوض على غير القابل للتفاوض من أهم كتب عصرنا الحديث. يعطينا دان شابيرو مجموعة جديدة كاملة من الأدوات لمعالجة أصعب خلافاتنا -تلك التي تهدد هويتنا. هذا الكتاب الرائع مبتكر وعملي وهو بالضبط ما نحتاجه في عالم اليوم ."

—Jaime de Bourbon de Parme ، سفير هولندا لدى الكرسي الرسولي

"إن التفاوض على الأشياء غير القابلة للتفاوض هو قراءة رائعة تصل إلى جوهر جميع أنواع النزاعات. يعتمد دانيال شابيرو على عمل حياته لفحص العمليات التي تؤدي من الخلاف إلى الانسجام ومن الحرب إلى السلام. كتابه هو وصف مؤثر عن كيف يمكن للناس من كل إقناع أن يجتمعوا معًا ويجدوا بداية جديدة. يجب على أي شخص مهتم بعمل المصالحة وبناء السلام وحل النزاعات أن يقرأ هذا الكتاب ."

—بيرتي أهيرن ، رئيس وزراء أيرلندا السابق 1997-2008 ؛ مؤيد الجمعة العظيمة اتفاق

"بصفتي قائد فريق مفاوضات الرهائن في شرطة نيويورك لأكثر من أربعة عشر عامًا ، فقد شاركت في العديد من المفاوضات الخطيرة غير القابلة للتفاوض ، حيث كان لابد من التوصل إلى حل تكتيكي في كثير من الأحيان. في "التفاوض على غير قابل للتفاوض" ، يفتح دان شابيرو الاستراتيجيات للتوفيق بين العلاقات المتوترة وإيجاد الإمكانيات الخفية للحل. كتاب غير عادي سيغير حياتك ."

-الملازم. جاك كامبريا ، قائد فريق التفاوض بشأن الرهائن في شرطة نيويورك (متقاعد)

"كتب دان شابيرو كتابًا عميقًا وعمليًا في آن واحد ، صادق ومتفائل بالأمل. في الوقت الذي يكون فيه أحد خطوط الصدع الأكثر إثارة للقلق في عالمنا هو الاستقطاب المتزايد بين الأفراد والجماعات -مقسومًا على العرق أو العرق أو السياسة أو الدين أو الطبقة -فإن الانغماس في حكمته أمر لا بد منه لأي شخص يحاول منع هذه الصراعات أو حلها . "

—ماثيو بيشوب ، محرر أول في The Economist Group ؛ الشريك المؤسس لمؤشر التقدم الاجتماعي

"لم يفكر أحد بعمق وإبداع في تأثير العواطف على الصراع أكثر من دان شابيرو.
في "التفاوض على غير قابل للتفاوض" ، يعتمد دان على عمق المعرفة هذا لتطوير طريقة عملية تمكننا من التعامل بفعالية مع الصراعات العاطفية التي غالبًا ما تبدو غير قابلة للتفاوض ."
-جيسوالد دبليو سالاكوز ، أستاذ هنري جيه براكر ، كلية فليتشر للقانون والدبلوماسية ، جامعة تافتس ؛ مؤلف كتاب الحياة التفاوضية

"كتاب حكيم -مليء بالخبرة والقلب والذكاء -سيعطي كل قارئ رؤى للنظر فيها ويخطط لسنها. يمكننا أن نأمل ألا يكون هناك نزاع مستعصي على الحل ، بفضل هذا الكتاب. ولديها قصص رائعة ."

—سوزان تي فيسك ، أستاذ علم النفس يوجين هيغينز وأستاذ الشؤون العامة ، جامعة برينستون

"يا له من كتاب قوي! إن التفاوض بشأن الأشياء غير القابلة للتفاوض هو أمر ترفيهي ومثري للغاية ، مع محتوى شامل ومجموعة متنوعة من الأمثلة من الحياة اليومية والسياقات العالمية. أتمنى لو كنت قد عرفت كثيرًا في وقت سابق من الحياة عن الأفكار الواردة في هذا الكتاب ، بما في ذلك متلازمة الدوار التي أعاني منها! يقدم لنا شابيرو دعوة رائعة لمقايضة التنافر باستمرار من أجل الانسجام ."

—الان روبرت ، نائب رئيس مجلس إدارة UBS Wealth Management

يخبرنا هذا الكتاب الرائع الكثير عن دور الهوية في النزاعات الدولية وكيفية جسر الانقسام. إنه يوسع فهمنا للمصالحة السياسية في النظام الدولي ."

—البروفيسور يان زويتونغ ، عميد معهد العلاقات الدولية الحديثة ، تسينغهوا
جامعة (الصين)

"مرحبًا بك في تفاوض 3.0! يعطينا دان شابيرو عيونًا جديدة يمكننا من خلالها فهم حتى أصعب المفاوضات - ومجموعة أدوات جديدة قوية للتغلب عليها. المفاوضون من بلدي اليابان ومن جميع أنحاء العالم سيستلهمون هذا النص الجديد المهم وسيستفيدون منه بشكل كبير ."

—جيرو تامورا ، أستاذ القانون ، جامعة كيو ، رئيس نادي التفاوض (اليابان)

"في التفاوض بشأن المذكرات غير القابلة للتفاوض ، والمذكرات اليدوية الجزئية والمذكرات الجزئية ، يقدم دان شابيرو نظرة ثاقبة للتفاوض والهوية المستقاة من مهنة استثنائية تعمل على حل النزاعات الحرجة حول العالم.
من المؤكد أن يكون التفاوض بشأن "غير قابل للتفاوض" مطلوبًا للقراءة بالنسبة للدبلوماسيين وبناة السلام على حد سواء الذين يسعون إلى ممارسة أكثر فاعلية ومجموعة أدوات أوسع لحل النزاعات التي تبدو مستعصية على الحل ."
—نانسي ليندبورج ، رئيس معهد الولايات المتحدة للسلام

Negotiating the Nonnegotiable

HOW TO RESOLVE YOUR MOST EMOTIONALLY CHARGED CONFLICTS

Daniel Shapiro

VIKING

فايكنغ

بصمة لشركة Penguin Random House LLC

375شارع هدسون

نيويورك ، نيويورك 10014 penguin.com

هنا: "رسم الأيدي" بواسطة MC Escher. مستخدمة بإذن من شركة MC Escher رقم ISBN 9781101626962

إصدار التصدير ISBN 9780399564406

النسخة 1

إلى Miaو Noahو Zacharyو Liam
و Mom & Dadو Maddie & Mikeو & Shira
Steveو Margaretو Betsy & Peterو ، Susanلتعليمني شيئًا
لا يمكن التفاوض بشأنه في الحياة: الحب.

التحدي

يعتقد كل جيل من البشر أنهم كذلك

أكثر تطوراً ، أكثر تطوراً ، أكثر "عصرية"
من الذين جاءوا قبلهم.

ومع ذلك ، لا يهم مدى السرعة التي يتقدم بها المجتمع ، والأشخاص في النزاع ، وسيظلون دائمًا بشرًا .

يتمثل التحدي في كيفية سد الفجوة عندما تكون معظم قيمنا الأساسية على المحك.

كيف يمكننا
هل تفاوض بشأن غير قابل للتفاوض؟

محتويات

مقدمة: لماذا هذا الكتاب؟

يقدم "التفاوض بشأن غير قابل للتفاوض" نموذجًا جديدًا لحل النزاع -نموذج يتحدث إلى القلب بقدر ما يتحدث في الرأس. مثلما اكتشف العلماء الأعمال الداخلية للعالم المادي ، كشف بحثي في مجال حل النزاعات عن قوى عاطفية تدفع الناس إلى الصراع.

هذه القوى غير مرئية للعين ، ومع ذلك فإن تأثيرها محسوس بعمق: يمكنها تمزيق الصداقة الوثيقة ، وفسخ الزواج ، وتدمير الأعمال التجارية ، وتأجيج العنف الطائفي. ما لم نتعلم مواجهة مثل هذه القوى ، فإننا سنميل إلى الانخراط بشكل متكرر في نفس الصراعات المحبطة ، مع نفس النتائج المحبطة. يوفر هذا الكتاب الأدوات اللازمة للتغلب على هذه الديناميكيات وتعزيز العلاقات التعاونية ، وتحويل الصراع الأكثر عاطفيًا إلى فرصة لتحقيق المنفعة المتبادلة.

لقد صدمتني الحاجة إلى نموذج جديد قبل خمسة وعشرين عامًا في مقهى في دولة يوغوسلافيا المنقسمة. كنت قد سهلت للتو ورشة عمل دامت أسبوعًا حول حل النزاعات للاجئين المراهقين -الصرب والمسلمون البوسنيون والكروات -ويناقش العديد منا الآن الاختلافات بين الحياة في يوغوسلافيا والولايات المتحدة. لا يزال صدى إطلاق النار يتردد في أذهان هؤلاء المراهقين ، لكن ها نحن ، في عين إعصار ، نشرب القهوة التركية ونتحدث عن كرة القدم ومن كان في ورشتنا معجباً بمن.

كان من بيننا فيرونيكا ذات الشعر الطويل ، والعيون الزرقاء ، البالغة من العمر سبعة عشر عامًا ، والتي كانت تحدق إلى الأمام بكثافة تثير الأعصاب. لقد قالت القليل خلال ورشتنا ، لذلك فوجئت عندما تحدثت فجأة أثناء توقف في الثرثرة.

بدأت "حدث ذلك قبل تسعة أشهر" ، ونظرتها مثبتة على طبقها.
"كنت أنا وصديقي نتناول الغداء في منزله. كان هناك طرق على الباب. دخل ثلاثة رجال مسلحين ."نظرت للحظة ، غير متأكدة ما إذا كانت ستستمر. "لقد دفعوا صديقي إلى الحائط. دفع إلى الوراء ، لكنهم قاتلوا بقوة أكبر. حاولت الصراخ. لكن لم يخرج شيء. كنت أرغب في الجري للحصول على المساعدة. لفعل شيء ما. لكنني تجمدت ."

الآن أصبح صوتها الرتيب بالفعل مفلطحًا أكثر ، وفتحت عيناها على مصراعيها.

"أمسكوا بكتفي وثبّتي برأسه أمام عيني. رأيت الخوف في عينيه. ارتجف ليطلق سراحه ، لكنهم أمسكوه بشدة ."

توقفت مرة أخرى ثم قالت ، "أخذ أحدهم سكينًا ، وشاهدت وهم يذبحون رقبته".

تلاشى ضجيج المقهى. نظرت إليها ، مندهشة ، وشعرت كما لو أنني
تم تثبيته على مقعدي. كنت أرغب في مواساتها ودعمها بطريقة ما ، لكنني لم أكن أعرف ماذا أقول. وبعد ذلك ، وفجأة كما
استيقظت فيرونيكا على لحظة الرعب هذه ، صمتت.

قضيت أنا وزملائي ليلة واحدة فقط في يوغوسلافيا. عند الفجر كنا نستقل قطارًا متجهًا إلى بودابست. كنت حزينًا
لمغادرة المشاركين في ورشة العمل ، الذين كنت مغرمًا بهم بشدة والذين ، في منطقة الحرب الكابوسية هذه ، عهدوا إلينا
بأسرارهم. ولكن أكثر من الحزن ، شعرت بالذنب: سأعود إلى راحة وأمن الولايات المتحدة ، بينما سيبقون في حالة من
اليأس.

عندما اقتربت سيارتنا من محطة القطار في وقت مبكر من صباح اليوم التالي ، قلبي
قفز. كان جميع المراهقين الأربعة والعشرين من ورشتنا يقفون بجانب المسار ويلوحون. كانت فيرونيكا من بينهم.
مشيت لتقول وداعا.
قالت: "لا تكن مثل كل الآخرين الذين يأتون للمساعدة". "لا تقل لك
سوف يتذكرنا ثم ينسى ."
أعطيتها كلمتي.

القطعة المفقودة

ما الذي يدفع البشر للانخراط في صراع مدمر؟ هل نحن نميل نفسيًا لتكرار نفس الديناميكيات مرارًا وتكرارًا -على الرغم من النتائج المأساوية في كثير من الأحيان؟ وكيف يمكننا حل النزاعات المشحونة عاطفياً عندما تكون معتقداتنا وقيمنا العزيزة على المحك؟ هذه هي الأسئلة الحيوية في صميم عملي.

في حين أنك قد لا تجد نفسك أبدًا في موقف رهيبة مثل وضع فيرونيكا ، لا يمكنك تجنب الصراعات المشحونة عاطفياً. إنها جزء مما يعنيه أن تكون إنسانًا. قد تستاء من شريكك الرومانسي ، أو تحمل ضغينة تجاه زميل ، أو تشعر باليأس من تدهور العلاقات العرقية. يوضح الرسم البياني أدناه بعض الظروف التي لا حصر لها والتي تنشأ فيها هذه الصراعات.

أمثلة توضيحية للنزاعات المشحونة عاطفياً

أمثلة توضيحية للنزاعات المشحونة عاطفياً

- يتصارع زوجان حول القيم التي يجب أن تحكم حياتهما المشتركة معًا. كيف يتفاوضون حول وجهات نظر متباينة حول الشؤون المالية ، والأدوار المنزلية ، والسياسة؟
- يحرس الوالدان أي زواج من أبنائهما خارج دين الأسرة أو الطبقة أو العرق. سيتم رفض أي طفل يستكشف هذا الخيار عن بُعد.
- ينقسم فريق العمل على أسس ثقافية ويواجه توترًا داخليًا حول من يجب أن يقود الفريق. كل جانب لا يثق بالآخر ، ويتحدث عن الآخر خلف أبواب مغلقة ، وينتج عنه نتائج كئيبة.
- يواجه كبار قادة الشركات طريقًا مسدودًا بشأن مسألة تخصيص الميزانية ، وينقسمون حول القيم التي يجب أن تمثل شركتهم. هل يجب عليهم إعطاء الأولوية للربح قصير الأجل؟ سمعة طويلة الأمد؟ خدمة المجتمع؟
- يهز الحي جدل محلي يقسم السكان على أسس عرقية أو إثنية. معظم الناس من جانب يرفضون التحدث إلى من هم على الجانب الآخر ، وهناك خوف غير معلن من تصعيد العنف.
- يرى المجتمع نفسه وقد ابتلعته "ثقافة عالمية" أكبر تهدد عاداته وقيمه المحلية.
- ينظر أعضاء مجموعة سياسية إلى المنافسة على الموارد على أنها مسعى لتحديد هويتهم الجماعية ؛ يحملون السلاح للقتال من أجل حقوقهم.
- تواجه الأمة جدلاً محملاً بالقيم حول تآكل الهوية الوطنية وسط تدفق التأثيرات الثقافية والدينية والعلمانية الأجنبية.

لا يمكنك حل مثل هذه النزاعات إلا إذا قمت بمعالجتها من جذورها -والتي تمتد تحت العقلانية ، حتى تحت العواطف ، إلى قلب من أنت: هويتك. بشكل افتراضي ، يميل المتنازعون إلى تحديد هوياتهم في مواجهة بعضهم البعض: أنا ضدك ، نحن ضدهم . نوجه أصابع الاتهام ، ونلوم ، وننصر ، "هذا خطأك ." لكن تصادم الهويات هذا لا يؤدي إلا إلى تصعيد الصراع. النهج الأفضل هو حل المشكلات بشكل تعاوني: للكشف عن مصالح كل شخص والالتزام باتفاق يعمل لصالح كلا الجانبين. لكن في نزاع مشحون عاطفيًا ، من الخلاف الزوجي إلى الصدام بين الأمم ، غالبًا ما يكون حل المشكلات التعاوني غير كافٍ. لماذا ا؟

أولاً ، لا يمكنك حل المشاعر. تخليص نفسك من الغضب أو الذل
هي مسألة مختلفة تمامًا عن حل مسألة الرياضيات. العواطف خاصة. لا يمكن لأي معادلة رياضية أن تخبرك على وجه اليقين كيف سيكون رد فعل الجانب الآخر. قد يأتي الاعتذار لزوجك بنتائج عكسية اليوم ، لكن العمل يتساءل غدًا.

ثانيًا ، حتى إذا كنت ترغب بعقلانية في إصلاح العلاقات -مع زوجتك أو رئيسك في العمل -فإن الدوافع العاطفية غالبًا ما تدفعك لمواصلة القتال. في صراع مشحون عاطفيًا ، هناك شيء ما في داخلك يمنعك من حل المشكلات بشكل تعاوني: عقدة من الاستياء ، حدس بأن الطرف الآخر يسعى للحصول عليك ، صوت يهمس ، لا تثق بهم. سواء كنت في صراع مع شخص تحبه أو شخص تكرهه ، فإن الرغبة الداخلية في مقاومة التعاون يمكن أن تعيق الحل.

أخيرًا ، لا يمكنك ببساطة تبني معتقدات الطرف الآخر على أنها معتقداتك. في نزاع محتدم ، تكون هويتك على المحك ، لكنها ليست سلعة يمكنك تداولها بعيدًا ؛ ما تؤمن به هو ما تؤمن به.

إذن كيف تحل النزاعات المشحونة عاطفياً؟
لقد أمضيت عقودًا في التحقيق في هذا السؤال بالذات -وقد حققت بعض الاكتشافات المهمة على طول الطريق. هذا الكتاب هو نتيجة. مكتوبة هنا في كامبريدج وفي الليل في المقاهي أثناء رحلاتي البحثية حول العالم -من القاهرة إلى ساو باولو ، ومن زيورخ إلى دار السلام ، ومن سيدني إلى تيانجين ، ومن طوكيو إلى نيودلهي -بدأ التفاوض بشأن عدم التفاوض بإدراك أن النزاعات المشحونة عاطفياً قد يشعر بأنه غير قابل للتفاوض ، ولكن يمكن حله. وقد ولد من الاقتناع بأن لا أحد بحاجة إلى المعاناة التي تحملتها فيرونيكا.

طريقة

لقد طورت طريقة عملية لسد أصعب الانقسامات العاطفية.
تستفيد هذه الطريقة من ميزة فريدة للصراع تم التغاضي عنها باستمرار: المساحة بين الأطراف. عادة ما ننظر إلى الصراع على أنه مفهوم ثنائي -أنا مقابل أنت ، نحن ضدهم -ونركز على إرضاء مصالحنا المستقلة. لكن الصراع موجود حرفيًا بيننا -في علاقتنا -وفي هذا الفضاء يعيش ديناميكيات عاطفية معقدة تحبط التعاون. إن تعلم كيفية تحويل صراع مشحون عاطفيًا إلى فرصة للمنفعة المتبادلة يتطلب أن تتعلم كيفية التنقل بفعالية في هذا الفضاء.

كان هدفي هو فك شفرة المسافة بين المتنازعين وتصميم عمليات لمساعدتهم على العمل من خلال المشاعر المتصلبة والديناميكيات الانقسامية والمعتقدات المتضاربة. والنتيجة هي الطريقة التي أسميها نظرية الهوية العلائقية ، والتي تتميز بالخطوات العملية التي تنتج تأثيرات ديناميكية ، مثل الإجراءات البسيطة اللازمة لإضاءة كومة من الخشب والتي تنتج التأثير الديناميكي للنار.

أكبر عائق أمام حل النزاع هو ما أسميه القبائل
التأثير ، عقلية مثيرة للانقسام تجعلك أنت والطرف الآخر خصوم لا مفر منه. طالما أنك محاصر في هذه العقلية ، فسوف تكون محاصرًا في الصراع. المخرج هو مواجهة القوى الخمس الخفية التي تجذبك نحو هذه النظرة -الإغراءات الخمسة للعقل القبلي -وتنمية العلاقات الإيجابية عبر عملية الديناميكيات التكاملية. في سياق العمل

لذلك ، سوف تواجه توترات لا مفر منها -الديالكتيك العلائقي -والتي تهدد بجعل صراعك يبدو وكأنه اقتراح غير مكسب.
سيوضح لك هذا الكتاب كيفية تجاوز هذه العقبات التي يبدو أنها غير قابلة للتفاوض.

للوصول إلى هذه الطريقة ، أجريت تجارب معملية ، وراجعت آلاف المقالات البحثية ، واستشرت للقيادة
السياسية والتجارية ، ونصحت العائلات والأزواج المتعثرين ، وأجريت مقابلات مع مئات الخبراء من المفاوضين
السياسيين إلى الناشطين المواطنين ، ورؤساء الدول إلى رجال الأعمال التنفيذيين. . كما أسست وأدير برنامج هارفارد
للمفاوضات الدولية ، والذي يعمل بمثابة قاعدة بحثية وتعليمية للتحقيق في الجذور العاطفية والقائمة على الهوية لحل
النزاعات.

لقد علمتني هذه التجارب الكثير ، وفي التفاوض على
غير قابل للتفاوض أشارككم في هذه الأفكار. بينما تم تصميم هذا الكتاب لمساعدتك في حل أكثر خلافاتك المشحونة ، إلا
أنه أيضًا محاولتي لتكريم كلمتي. أود تكريم فيرونيكا ، 23شابًا آخرين من ورشة العمل لدينا ، وجميع هؤلاء الأشخاص حول
العالم ، في أي جانب من نزاع معين ، والذين يعانون باسم الهوية. أعتقد أن هناك طريقة أفضل. أعتقد أنه يجب أن يكون
هناك.

هذا الكتاب شهادة على تلك الرؤية.

دانيال إل شابيرو

كامبريدج ، ماساتشوستس

Section 1

تأثير القبائل

1

القوة الخفية للهوية

انفجر العالم في دافوس. حدث ذلك قبل عدة سنوات في القمة السنوية للمنتدى الاقتصادي العالمي في الجبال المغطاة بالثلوج في سويسرا. كنت قد دعوت إلى اجتماع لخمسة وأربعين من قادة العالم في غرفة صغيرة بعيدة عن أعين وآذان الصحفيين. كان هؤلاء القادة قد تفاوضوا بشأن بعض أكثر الصراعات تحديًا في العالم ، لكن لم يكن أي منهم مستعدًا لما سيحدث بعد ذلك -وهي مفاوضات من أغرب نوع من شأنها أن تصل إلى ما وراء قاعات تلك القمة إلى بؤرة كل حياتنا.

بدأ كل شيء ببراءة كافية. وبينما كان القادة يتدفقون إلى الغرفة ، قام موظف شاب بتسليم كل منهم وشاحًا ملونًا ورافقهم إلى واحدة من ستة طاولات. شاهدت الرئيس التنفيذي لشركة Fortune 50 يشق طريقه إلى مقعده ، تبعه نائب رئيس الدولة ، الذي استقبل الرئيس التنفيذي بإيماءة دبلوماسية. استقر رئيس جامعة بارز بجانب خبير أمني ، بينما على طاولة مجاورة تحدث فنان مع أستاذ. تم تشغيل الموسيقى الهادئة في الخلفية ، وكان الجو خفيفًا.

عندما دقت الساعة واحدة ، هدأت الموسيقى وصعدت إلى وسط
مجال. "مرحبًا" ، قلت بتوتر قليلًا ، مستعرضًا هذه المجموعة الموقرة ، التي نظرت إلي بترقب. "إنه لشرف كبير أن أكون هنا معكم جميعًا اليوم."

عندما ظهرت كلمة "قبائل" على شاشة خلفي ، انطلقت في
جلسة. "عالمنا أصبح عالمًا قبليًا أكثر فأكثر. نظرًا للترابط العالمي والتقدم التكنولوجي المتشابك ، لدينا المزيد من الفرص للتواصل مع المزيد من الناس. ومع ذلك ، فإن هذا الخيط من الاتصال -هذا المجتمع العالمي الناشئ -يهدد أيضًا الجوانب الأساسية لمن نحن. من الطبيعي إذن أن نميل إلى الانسحاب إلى أمن واستمرارية القبائل ."

بدت المجموعة مفتونة. واصلت. "نحن جميعًا ننتمي إلى قبائل متعددة. القبيلة هي أي مجموعة نرى أنفسنا فيها متشابهين في النوع ، سواء

على أساس الدين أو العرق أو حتى مكان عملنا. نشعر بارتباط قريب بالقبيلة ؛ نحن نستثمر فيه عاطفيًا. هذا يعني أن المجتمع أو الأمة الدينية يمكن أن تشعر وكأنها قبيلة. يمكن للعائلة أن تكون متماسكة بإحكام بحيث تشعر وكأنها قبيلة. حتى الشركات متعددة الجنسيات يمكنها أن تأخذ طابع القبيلة.

القبائل في كل مكان حولنا.

"اليوم سنستكشف قوة القبائل. ستتاح لك وللآخرين على طاولتك الفرصة للتعرف على بعضكما البعض -من خلال تكوين قبيلة خاصة بك على طاولتك. سيكون لديك خمسون دقيقة للإجابة على مجموعة صغيرة من الأسئلة الصعبة لتحديد الصفات الأساسية لقبيلتك. الرجاء الإجابة على كل هذه الأسئلة بالإجماع وليس بالتصويت. وتأكد من أن تظل وفيا لنظام معتقداتك ."

بدت التعليمات مقبولة للجميع -حتى وزعت ورقة العمل التي تحتوي على الأسئلة. اندفعت يد الأستاذ في الهواء.

تريد منا أن نجيب على هذه الأسئلة بالإجماع؟ في خمسين دقيقة؟
هيا!"

لقد تم تفاقمه بشكل مبرر ، حيث طُلب من المشاركين الإجابة على أسئلة مثيرة للانقسام أخلاقيًا مثل "هل تؤمن قبيلتك بعقوبة الإعدام؟" ، "هل تؤمن قبيلتك بالإجهاض؟" ، و "ما هي أهم ثلاث قيم لك؟ قبيلة؟"

أكدت للأستاذ: "لقد قمت بتسهيل هذا التمرين عشرات المرات ، والجميع قادر دائمًا بطريقة ما على الانتهاء. لذا فقط أعطها أفضل صورة لك ، وتأكد من الحصول على إجابة على كل سؤال بنهاية الوقت المخصص ."

أومأ برأسه على مضض ، وشرع المشاركون في العمل. أمضت إحدى القبائل ما يقرب من ثلاثين دقيقة في تحديد القيم القبلية وتحديد أولوياتها ، بينما علقت قبيلة أخرى بشأن ما إذا كان يجب أن تكون عقوبة الإعدام قانونية. قبيلة في الزاوية البعيدة ضحكت وتمزح مثل الأصدقاء في حانة بينما أصبحت الطاولة المجاورة منغمسة بعمق في المهمة.

في

عند علامة الخمسين دقيقة ، أصبحت الغرفة سوداء للغاية. بدأت الموسيقى المشؤومة في العزف -كان الأرغن الأنبوبي يدق بمقياس مؤلم من النوتات. "ماذا يحدث هنا؟" همس رجل رأسمالي يبلغ من العمر خمسة وثمانين عامًا. كان رأسه يتأرجح وهو يسمع طرقًا مدوية على باب جانبي ، ثم دويًا مدويًا. ذهب كل من في الغرفة ساكنًا ، غير متأكد مما يمكن توقعه. في اقتحام كائن فضائي واسع العينين مع بشرة خضراء شاحبة وعيون سوداء تشبه الذبابة. لقد نسجت من خلال الطاولات ، مرورا برأسمالي المخاطرة الواسع ، وتباطأت في تمشيط شعر البروفيسور بمخالبه الخضراء الطويلة. زأر الغريب: "أيها أبناء الأرض المتواضعون". "لقد جئت لتدمير الأرض!

"سأمنحك فرصة واحدة لإنقاذ هذا العالم من الدمار الكامل ،" سخر الفضائي. "يجب أن تختار واحدة من هذه القبائل الست لتكون قبيلة للجميع هنا. يجب أن تتخذوا جميعًا سمات تلك القبيلة الواحدة.

لا يمكنك تغيير أي من سمات تلك القبيلة. وإذا لم تتمكن من التوصل إلى اتفاق كامل بنهاية ثلاث جولات من المفاوضات ، "قال المخلوق الفضائي ،" سوف يدمر العالم! "ثم رفع المخلوق ذراعيه على نطاق واسع ، وصرخ ضاحكًا ، وغادر الغرفة.

...

عادت الأنوار ، ونظر الجميع في حيرة من أمرهم. كان هناك عدد قليل من الضحكات الخافتة ، ثم انطلق المشاركون في العمل ، وتجمعوا على طاولاتهم لتحديد استراتيجيتهم للمفاوضات القادمة.

ستة مقاعد للبار واقفة في منتصف الغرفة ، واحدة لمندوب من كل واحدة
قبيلة. أعلنت قدوم الجولة الأولى ، وأرسلت القبائل ممثليها للتفاوض. كانت هذه الجولة ودية إلى حد ما. تعرفت القبائل الست على الخصائص الرئيسية لبعضها البعض.

بعد بضع دقائق ، قال الرئيس التنفيذي لشركة مقرها دبي ، "يجب أن نبدأ بالحديث عن عملية التفاوض لدينا.
كيف سنتخذ قرارنا هنا؟ "لقد كان سؤالًا جيدًا وعقلانيًا ، وينبغي إثارته فعليًا من النوع الذي ينصح به أي استشاري تفاوض.
لكن الرئيس التنفيذي غرق على يد محرر مجلة من Happy Tribe ، الذي شعر بالضغط للدفاع عن مجموعته ، واشتكى ،
"لماذا لا يستمع أحد إلى قبيلتنا ؟"

أجاب ممثل قبيلة كوزموبوليتان: "ستحصل على فرصتك". لكن الجولة الأولى انتهت قبل أن يتمكن محرر المجلة من قول كلمة أخرى.
في الجولة الثانية ، اشتدت درجة الحرارة العاطفية للغرفة. هؤلاء القادة مصممون على إنقاذ العالم. صرح المندوب ذو الشخصية الجذابة لـ Rainbow Tribe ، وهو مدير أعمال يرتدي ملابس أنيقة ، "نحن نؤمن بجميع الألوان ، وجميع الأجناس ، وجميع الأعراق. تعال إلى قبيلتنا! سوف نقبلكم جميعا! "نشر ذراعيه في لفتة ترحيبية ، وانضمت إليه قبيلتان على الفور. عقد رأس مال مغامر ذراعيه ، ونظر إلى مندوب قبيلة قوس قزح ، واشتكى ، "إذا كنا جميعًا سواسية ، فلماذا لا تنضم إلى قبيلتنا ؟"

في الجولة الثالثة ، اجتاح جنون الغرفة. المندوبين لهذه الجولة
تضمنت خمسة رجال وامرأة ، كلهم جادلوا حول ما إذا كانت الإنسانية أو التعاطف تمثل قيمة جوهرية أكثر أهمية.
صرخ الرجال على بعضهم البعض وعلى المرأة التي غضبت بشدة

وقفت على كرسيها ، واحمر وجهها ، وأشارت بإصبعها وصرخت ، "هذا مجرد مثال آخر على السلوك التنافسي للذكور!
أنتم جميعاً قادمون إلى قبيلتي! "وافقت قبيلة واحدة فقط على الانضمام لها.

بعد لحظات انفجر العالم.

القوة الأساسية للصراع

من المغري شطب ديناميكية تمرين القبائل باعتبارها فريدة من نوعها للقادة في دافوس ، لكن غرائزهم لا تختلف في الأساس عن غرائزك أو غرائزي. على مدار العقدين الماضيين ، قمت بتسهيل التمرين عشرات المرات مع طلاب القانون والأعمال وعلم النفس والسياسة وكبار القادة السياسيين ورجال الأعمال في أوروبا والشرق الأوسط وأمريكا الشمالية وأستراليا وآسيا.

انفجر العالم في جميع المرات ماعدا بضع مرات. تبدو هذه الديناميكية القبلية مقنعة للغاية لدرجة أن المشاركين يغفلوا عن هدفهم المتمثل في إنقاذ العالم من أجل هوية تم إنشاؤها في غضون خمسين دقيقة فقط.

قادني بحثي الدولي إلى استنتاج أن تمرين القبائل يثير ديناميكيات عاطفية متأصلة في الصراع في العالم الحقيقي. فكر في مدى سهولة انفجار العالم في حياة الأزواج المطلقين ووحدات الأعمال المتنافسة والفصائل المتنافسة. وبينما يواجه عالمنا أزمات مشتركة حول الأمن وتغير المناخ والتجارة العالمية ، فإن الترسخ القبلي يعرض الجنس البشري بأكمله للخطر بشكل متزايد.

لكن من الصعب ملاحظة هذه الديناميكيات عندما تعلق بها. بعد تمرين القبائل في دافوس ، اعترف حاخام معترف به دوليًا بخجل كبير ، "لقد كنت أنا ووالداي على وشك ضحايا الهولوكوست. نذرت ، "لن يحدث ذلك مرة أخرى". لكن ها أنا ، أستجيب لقيود هذا التمرين دون كلمة احتجاج حتى فوات الأوان. "لاحظ أحد الأكاديميين ، "لقد شرعت في إظهار قيادة موحدة أو أن أصبح ديماغوجيًا ، وأنكسر قواعد اللعبة. لكنني فشلت في فعل أي منهما ، وخذلت التاريخ والإنسانية ."

الأبعاد الرئيسية لحل النزاعات

يقدم هذا الكتاب نصائح مهمة لحل النزاعات المشحونة عاطفياً. كان من الممكن إنقاذ العالم في دافوس لو أن القادة تناولوا الأبعاد الرئيسية لحل النزاع: العقلانية والعواطف والهوية.

غالبًا ما يتعامل العلماء مع هذه الأبعاد على أنها مستقلة ، ويقترح علم الأعصاب أنها مترابطة. فقط من خلال معالجة الثلاثة ، يمكننا أن نأمل في التوصل إلى حل مرضٍ لصراع مشحون عاطفياً.

رجل اقتصادي

يعتبر البعد الأول لحل النزاع الناس فاعلين عقلانيين ، يشتركون في نموذج الإنسان الاقتصادي للسلوك البشري. يؤكد هذا النموذج أن دافعك الرئيسي هو تلبية اهتماماتك بأكبر قدر ممكن من الكفاءة. إذا كنت تستطيع إرضاء مصالح الطرف الآخر أثناء مقابلة مصالحك ، فهذا أفضل. السمة المميزة لهذا النموذج هي البحث عن اتفاق يزيد المكاسب المتبادلة إلى أقصى حد ، أو على الأقل يلبي اهتماماتك دون تدهور مصالح نظيرك.

على الرغم من الجاذبية المباشرة لهذا النموذج ، فإن الانفجار في دافوس يكشف حدوده. كان لدى القادة العالميين المشاركين في تمرين القبائل جميع أدوات العقلانية تحت تصرفهم ، جنبًا إلى جنب مع مجموعة غير عادية من الخبرات الجماعية التي تقود في أوقات الأزمات. لقد حاولوا استخدام العقل لصالحهم ، كما حدث عندما حث الرئيس التنفيذي لشركة مقرها دبي القبائل على تحديد عملية التفاوض. كان لديهم أيضًا حوافز قوية لإنقاذ العالم وتجنب الإذلال العلني لجهد فاشل. ولكن مهما كانت الاحتمالات كبيرة لصالح هؤلاء القادة الذين ينقذون العالم من خلال وسائل عقلانية ، فقد انفجر العالم في النهاية أمام أعينهم -في الواقع نتيجة لأقوالهم وأفعالهم.

رجل عاطفي

يقترح جيل جديد من الأبحاث بُعدًا ثانيًا لحل النزاعات: المشاعر. أنت لست مجرد صانع قرار عقلاني ؛ ما وراء العقل يكمن في المجال العاطفي ، الذي يحرك أفعالك وأفكارك. بعبارة أخرى ، أنت كائن قد يطلق عليه .Homo emoticus وفقًا لهذا النموذج ، يمكن للعواطف أن تسهل حل النزاع -بشرط أن تستمع إلى ما يقولونه لك. تمامًا كما ينبهك الجوع إلى ضرورة الطعام ، تنبهك المشاعر إلى الاحتياجات النفسية التي لم تتم تلبيتها. على سبيل المثال ، يخبرك الإحباط أن هناك عقبة في طريقك ؛ يدفعك الشعور بالذنب إلى تصحيح مخالفة. العواطف

رسل ، يشيرون إلى ما إذا كان الموقف يتطور لصالحك. الأمر متروك لك للاستفادة من هذه الإشارات لضبط مسارك حسب الحاجة.

لكن العواطف يمكن أن تعيق حل النزاعات. في دافوس ، وجه القادة نداءات عاطفية لجذب الآخرين إلى قبيلتهم ، لكن هذه الجهود باءت بالفشل.

أدى الغضب والفخر والاستياء إلى تضخيم الخلافات القبلية لدرجة أن المفاوضات انتهت إلى طريق مسدود. بعد أن انفجر العالم ، سألت المجموعة ، "كم منكم يعتقد أن شخصًا آخر في هذا التمرين تصرف بطريقة غير عقلانية؟"

ارتفعت كل يد تقريبًا. لخص نائب رئيس الدولة الفكرة الناشئة عن تجربة المجموعة: "نحن نعيش في عالم قبلي. إذا لم نتمكن من التعامل مع المشاعر بشكل بناء ، فنحن محكوم علينا بالفشل ."

رجل متطابق

لفهم سبب انفجار العالم في دافوس ولماذا يمكن أن ينفجر في حياتك الخاصة ، يجب أن تنظر إلى ما وراء العقل ، بما يتجاوز العاطفة ، إلى عالم الهوية. يتم تمثيل هذا البعد الثالث للسلوك البشري في نموذج للسلوك البشري أسميه Homo identicus ، وهو متجذر في المبدأ القائل بأن البشر يبحثون عن معنى لوجودهم.

يحصل الصراع المشحون عاطفيًا على "مسؤوليته" لأنه يتضمن جوانب أساسية من هويتك: من أنت ، وما الذي تعتبره مهمًا ، وكيف تتصور المعنى في حياتك. بمعنى آخر ، إنه يهددك .

في حين أن النزاعات المشحونة عاطفياً غالباً ما تتوقف على الاختلافات المحملة بالقيم مثل الدين أو السياسة أو ولاء الأسرة ، يمكن للبشر أن يعلقوا بقوة على أي قضية ، مما يضفي عليها أهمية عميقة. مرة أخرى ، فكر في درس دافوس: لقد استغرق الأمر خمسين دقيقة فقط لهؤلاء القادة للتعلق بشدة بهوية مصاغة حديثًا لدرجة أنهم ضحوا بالعالم دفاعًا عنها.

ضع في اعتبارك مدى صعوبة التفاوض بشكل تعاوني في العالم الحقيقي عندما تتعرض المعتقدات والقيم القديمة للتهديد. كيف ، على سبيل المثال ، يجب أن تتعامل شركة متعددة الجنسيات مع الصراع الثقافي بين موظفيها الصينيين والألمان والجنوب أفريقيين والأمريكيين ، كل منهم في بلدهم الأم ويحاول كل منهم التوفيق بين ثقافة الشركة والعادات المحلية؟ كيف يجب أن يساعد الوسيط الكيني في الأمم المتحدة بشكل أكثر إنتاجية في نزاع سياسي في القدس بين المجتمعات الإسلامية واليهودية المتجاورة؟ يكاد يكون من المستحيل حل مثل هذه النزاعات دون مراعاة الوعي بالهوية.

لا يستلزم Homo identicus هويتك الفردية فحسب ، بل المساحة بينك وبين الجانب الآخر. ما هي طبيعة علاقتك؟ إذا تجادل الزوج والزوجة باستمرار ، فقد تشعر بالتوتر في المسافة بينهما ؛ يلاحظ الأصدقاء بسرعة ويسألون ، "هل يحدث شيء بينهم؟" يمكن أن تصبح هذه المساحة باردة ومسدودة أو دافئة ومرحبة ، ويمكن للديناميكيات العاطفية التي تنطوي عليها أن تشدك أنت والجانب الآخر أو تجمعكما معًا. في المجرة ، المسافة بين نجمين وميضين ليست شيئًا: إنها تحتوي على قوة جاذبية تشكل علاقتهما. وبالمثل ، فإن المساحة العاطفية بينك وبين طرف آخر تحدد علاقتك بالأصدقاء أو الأعداء أو العشاق أو الخونة.

إطلاق العنان لقوة الهوية

يكشف هذا الكتاب عن طريقة قوية للتنقل في المشهد المعقد للهوية. يمكنك معرفة الحقائق على وجه اليقين ، لكن لا يمكنك أبدًا معرفة نفسك تمامًا. أقرب ما يمكنك الحصول عليه هو من خلال التفكير. كلما فكرت أكثر ، كلما عرفت أكثر. لذا عندما تقرأ هذا الكتاب ، فكر في دور الهوية في أصعب صراعاتك. سوف ترى قوى خفية تغذي العلاقات المدمرة ، بالإضافة إلى إمكانيات جديدة للحل.

في دافوس ، تعثر القادة في هذه العملية. بعد أن انفجر العالم ، صمتوا. سألته ، "كيف حالك؟" بدوا جميعًا مكتئبين ، باستثناء واحد: الأستاذ. وقف ووجهه أحمر وأشار بإصبعه نحوي. "هذا خطأك !" هو صرخ. "لقد أعددت لنا لجعل العالم ينفجر -مع كل أسئلتك كان علينا الإجابة ، مع الإطار الزمني القصير الذي فرضته." هز رأسه ، وكرر ، "هذا كله خطأك ." جلس وعقد ذراعيه وحدق في وجهي.

كنت أتوقع أن يلومني شخص ما في المجموعة في حالة حدوث ذلك
انفجر العالم. كنت هدفا سهلا -هدفا عادلا من نواح كثيرة -لكن غضب الأستاذ كان أكثر حدة مما كنت أتوقعه. كل العيون اتجهت نحوي.

قلت "أنت على حق". "لقد فعلت أي شيء وكل ما في وسعي لتنظيم هذا التمرين حتى ينفجر العالم. طرحت لك أسئلة شبه مستحيلة للاتفاق عليها. أعطيتك وقتًا محدودًا للتفاوض. كان لدي الفضائي إجبارك على اختيار قبيلة واحدة على القبائل الأخرى. لذا نعم ، أنت على حق ."

خف وجه الأستاذ وأنا أقر بمسؤوليتي. له
الذراعين غير متقاطعين.

تابعت ، أبطأت وتيرة كلماتي ، "لكن" في نهاية اليوم ،

كان لديك خيار. كان من الممكن أن تتوصل إلى اتفاق. يمكن أن يكون لديك

... استجوبني وقاوم القواعد. يمكن أن يكون لديك. لكنك لم تفعل. عندك

خيار." ...

أومأ الأستاذ برأسه ، واحمرار خديه. لقد كشفت الحقيقة التي فعلها
لا تريد أن تواجه: لقد امتلك هو والقادة الآخرون القوة الكاملة لإنقاذ
العالم ، لكنه فشل في القيام بذلك. لقد حبسوا أنفسهم في ضيق
تعريف الهوية ودع العالم يسقط في ألسنة اللهب. الصراع لم يكن أبدا
غير قابلة للتغيير ، حتى لو شعرت بهذه الطريقة.

2

الطبيعة المزدوجة للهوية

في مغامرات أليس في بلاد العجائب للكاتب لويس كارول ، تصادف أليس الصغيرة الساحرة كاتربيلر غامض يدخن الشيشة ، ويسألها سؤالًا يبدو بسيطًا: "من أنت؟"

ترد أليس بتردد ، "أنا -بالكاد أعرف ، سيدي ، في الوقت الحالي -على الأقل أنا أعرف من كنت عندما استيقظت هذا الصباح ، لكنني أعتقد أنه لا بد أنني قد تغيرت عدة مرات منذ ذلك الحين ."

تتعثر أليس حول أسئلة صعبة عن الهوية. من هي وكيف فعلت أن تصبح ما هي عليه ، وكيف تعرف أنها هي التي تعتقد أنها هي؟ تفكيرها في أنه لا بد أنها تغيرت عدة مرات منذ الصباح يشير إلى اقتناعها بأن الهوية متقلبة. لكن ما يزعج مسكينة أليس هو أنها ، على الرغم من هذا الاعتقاد ، تشعر بالثبات في تجربتها الحياتية. إنها تعلم أنها تغيرت لكنها تشعر بنفس الشيء.

هذا التناقض يقع في صميم حل الصراع. إذا كانت الهوية ثابتة تمامًا ، فإن الطريقة الوحيدة لحل النزاع هي التنازل عن هويتك أو إقناع الطرف الآخر بالتنازل عن هويتهم. وهكذا يصبح الصراع اقتراحًا خاسرًا. ومع ذلك ، إذا كانت هويتك متقلبة تمامًا ، فليس لديك أي ضمان بأن أيًا من الطرفين سوف يحترم الاتفاقية. كيف يمكنك أن تحاسب على أفعالك بالأمس إذا كنت شخصًا متغيرًا اليوم؟

مخرج

تخرجنا أليس من هذا اللغز برؤية ثاقبة تثبت أنها ضرورية لحل النزاع: تتغير بعض جوانب هويتها -بينما يظل البعض الآخر كما هو. هويتها مرنة وثابتة .

ومع ذلك ، فمن السهل إغفال هذه الحقيقة في الصراع. عندما تتعرض هويتك للتهديد ، فإنك تتمايل في الدفاع عن النفس وتتصورها كوحدة واحدة غير قابلة للتغيير. أسمي هذا مغالطة الهوية الثابتة -وبسببها ،

أنت تطلب من الطرف الآخر أن يذعن لوجهات نظرك ، وإحساسك بالصواب والخطأ ، وقيمك . إذا كان الطرف الآخر يحمل نفس الافتراض الأناني ، فسيظل كلاكما عالقًا في مأزق متصاعد باستمرار ، حتى تشعر أن صراعكما مستعصيان على الحل.

لكن هذا مجرد وهم. الافتراض منذ البداية أن صراعك غير قابل للحل هو دفن إمكانية المصالحة عميقاً في الأرض. بينما يصعب حل النزاع المشحون عاطفيًا ، إلا أنه من المفيد جدًا توجيه الانتباه نحو جوانب الهوية التي يمكنك التأثير عليها بدلاً من تلك التي تبدو غير قابلة للتغيير. في الواقع ، تتمتع جميع أجزاء هويتك تقريبًا بدرجة من السيولة ، على الرغم من أن تغيير بعضها أسهل كثيرًا من البعض الآخر.

يضع هذا الفصل الأساس لبقية الكتاب ، ويزودك بالأدوات الأساسية للتغلب على مغالطة الهوية الثابتة. على الرغم من انتشار تأثير الهوية ، نادرًا ما يعرف المتنازعون ماهيتها أو كيفية معالجتها. وبالتالي يقدم هذا الفصل إطارًا لمساعدتك في اكتشاف والاستفادة من أهم جوانب الهوية التي يقوم عليها صراعك.

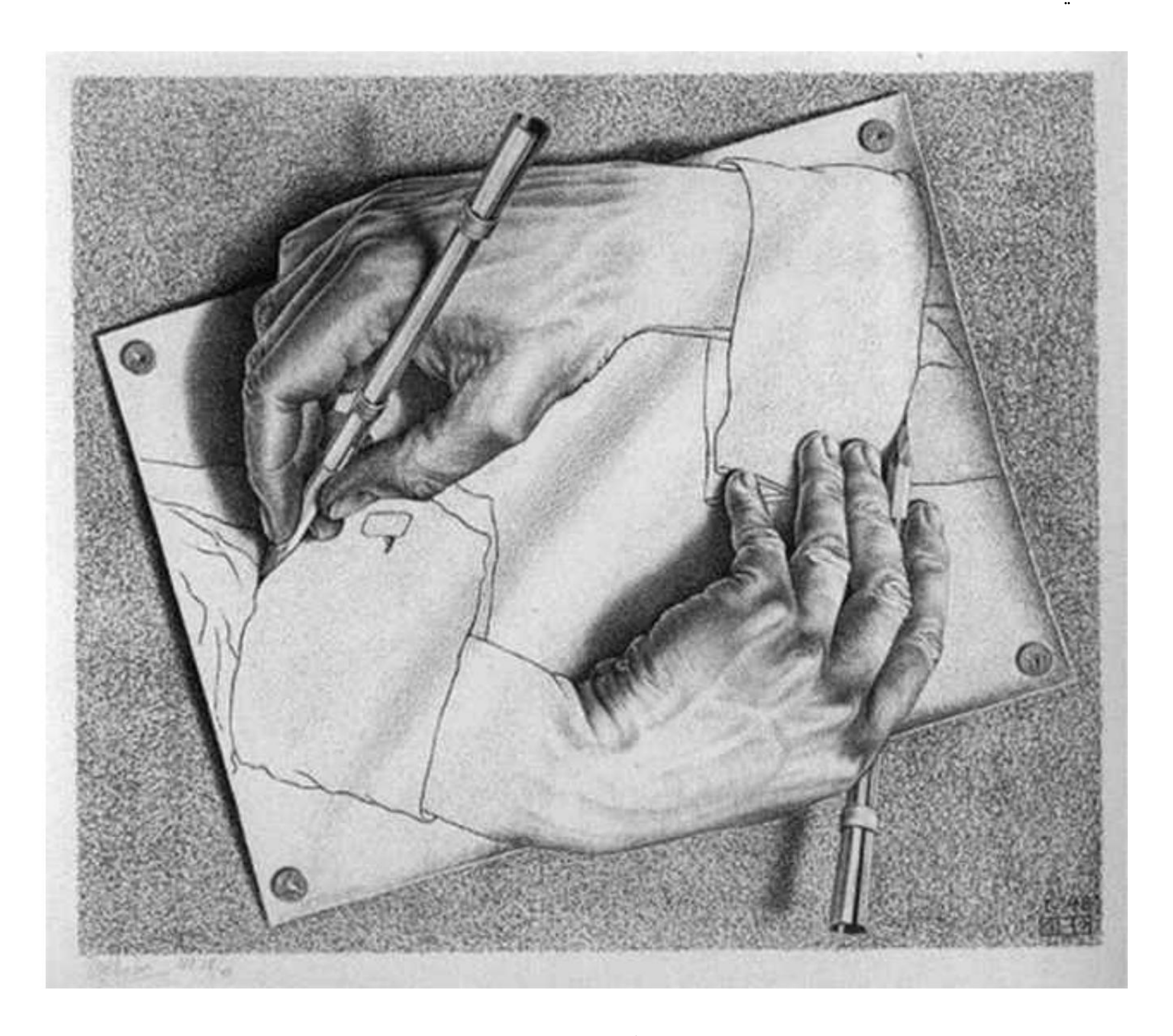
ما هي الهوية؟

تشتمل هويتك على مجموعة كاملة من الخصائص الثابتة والعابرة التي تحدد هويتك. تتكامل هذه الخصائص لتجعلك واحدًا: كلًا موحدًا يشمل جسمك وعقلك ، وجهازك العصبي وموقعك في المجتمع ، وعملياتك اللاواعية وأفكارك الواعية ، وشعورك الدائم بالوجود بالإضافة إلى ملاحظاتك العابرة.

على الرغم من أن هذه الخصائص تحددك ، فإنك تحددها أيضًا. أنت مثل الكثير من موضوع التحليل كموضوع يقوم بالتحليل. تتضح هذه العلاقة المتبادلة بوضوح من خلال رسم رسم الأيدي MC Escher ، الذي يصور أيدي فنان يرسم نفسه. عندما سألت ابني زكاري البالغ من العمر ست سنوات عن أفكاره حول هذه الصورة ، قال ، "إنه يصنع نفسه!" عندما يتعلق الأمر بالهوية ، فأنت تصنع نفسك أيضًا.

تقديراً لهذه الخاصية الذاتية المرجعية ، اقترح بعض علماء التفاوض أن هويتك هي "القصة التي تخبرها عن نفسك".
هذا التعريف ثاقب لكنه غير مكتمل. أنت قصة لم تُروى فقط ، بل شعرت بها أيضًا. أنت تجسيد لتلك القصة وأيضًا الشخص الذي يرويها.
وصف عالم النفس الرائد ويليام جيمس القصة التي تخبرني بها عن نفسك وتجربتك المجسدة بـ "أنا". كل ما تختبره في صراع ما

موجة من العار ، وحث على الهروب ، ودافع للصراخ -لن تعيشها وتشعر بها فقط ، بل ستروبها لك أيضًا ، في الوقت الفعلي.



هناك وجهان أساسيان للهوية لحل نزاع مشحون عاطفياً: الهوية الأساسية والهوية العلائقية. في الأقسام التالية ، أصف هذين الجانبين وألقي الضوء على كيفية الاستفادة منهما لحل النزاع.

الهوية الأساسية: سيرة كيانك

هويتك الأساسية هي مجموعة من الخصائص التي تحددك كفرد أو كمجموعة. يشمل كل شيء من جسمك وشخصيتك و

احتلال معتقداتك الروحية وممارساتك الثقافية. سوف يتحول العالم إلى فوضى إذا لم يكن لدى أحد هوية جوهرية. لن يكون للدول دساتير أو أعلام ؛ الأعمال التجارية لن يكون لها علامات تجارية ؛ ولن يكون للناس أسماء أو شخصيات. هويتك الأساسية هي المنصة التي تقوم من خلالها بتجميع تجاربك في إحساس متماسك بالذات مع الاستمرارية والمثل العليا الواضحة.

إذا شعرت بالارتباك بشأن هويتك الأساسية -غير متأكد من هويتك أو ما الذي تمثله -فإن القرارات من جميع الأنواع تصبح إشكالية.

تعدد الهوية. تشمل هويتك الأساسية الشخصية الخاصة بك التفضيلات والسمات الشخصية بالإضافة إلى هويتك مع المجموعات الاجتماعية. هل تعتبر نفسك أميركيًا أو يابانيًا أو لبنانيًا أو لاتينيًا أو بروتستانتيًا أو مسلمًا أو يهوديًا أو هنديًا أو ملحدًا؟ كطالب أو والد أو تنفيذي أو ليبرالي أو محافظ؟ نظرًا لأنك تنتمي إلى مجموعات متعددة ، فلديك هويات اجتماعية متعددة. قد يكون الشخص أمريكيًا صينيًا وبروتستانتيًا ومعلمًا ومحافظًا.

في حالة النزاع ، يجب أن تقرر أي من هوياتك الاجتماعية ستعطيها الأولوية. قد تشعر بالولاءات المتنافسة على أساس عقيدتك ، وعرقك ، ومعتقداتك السياسية ، ومواطنتك الوطنية. ربما تشعر أن هويتك الدينية هي الأكثر أهمية بالنسبة لك ، لكنك تؤكد على هويتك الوطنية لتتلاءم مع جيرانك. حتى في المحادثة غير الرسمية مع صديق ، يجب أن تقرر ما إذا كنت ستناقش السياسة أو الدين أو مسؤوليات العمل ، مع كل قرار يرسم ملامح هويتك.

تمامًا كما تُعرِّف نفسك كعضو في مجموعات محددة ، فإن الآخرين يصطادونك. إذا كنت المدير التنفيذي الصيني الأمريكي الوحيد في اجتماع شركتك حول التنوع الثقافي ، فقد يجعلك الزملاء على دراية تامة بهذه الهوية ، في حين أنها قد تفقد وعيك عندما تقابل صديقًا جيدًا في أحد المقاهي. لكنك لست عاجزًا عن وضع العلامات الاجتماعية -وهو درس تعلمه البروفيسور هنري تاجفيل ، مؤسس نظرية الهوية الاجتماعية خلال الحرب العالمية الثانية. كان يهوديًا بولنديًا درس في فرنسا والتحق بالجيش الفرنسي أثناء الحرب. بعد عام من خدمته ، أسره الجيش الألماني وألقاه في العديد من معسكرات أسرى الحرب الألمانية لمدة خمس سنوات.

استجوبه الألمان مرارا وتكرارا: هل أنت يهودي؟ من أين أنت؟ وكشف عن هويته اليهودية ، واثقا من أن السلطات ستكتشف هذه المعلومات. لكنه أدرك أن هذه الهوية لم يتم تحديدها بالكامل. قرر أن يعيش تحت ذريعة أنه يهودي فرنسي . لو اكتشف الألمان هويته الاجتماعية كيهودي بولندي ، لكان قد لقي موتًا مؤكدًا.

الجوانب الأكثر أهمية لهويتك الأساسية هي ما أسميه الخمسة
أركان الهوية: المعتقدات والطقوس والولاءات والقيم والعاطفية

تجارب ذات مغزى. توفر لك هذه الركائز هيكلًا لتقييم ما هو على المحك في صراع مشحون عاطفياً. يؤدي تهديد أي من هذه الركائز إلى أزمة وجودية ، لأن الجوانب ذات المغزى من هويتك الأساسية تشعر بأنها معرضة للخطر.

الوظيفة الأساسية للهوية ليست مجرد البقاء على قيد الحياة أو المرور
جيناتك ، ولكن لإيجاد معنى في الحياة. الأركان الخمسة هي التي تضفي أهمية على الوجود. كما أن الدماغ والقلب والرئتين هي مركزية للبقاء الجسدي ، فإن الركائز الخمسة أساسية لحيوية الهوية. يساعدون في شرح سبب انفجار العالم مرارًا وتكرارًا في تمرين القبائل: يهتم المشاركون بدرجة أقل بالحفاظ على العالم أكثر من اهتمامهم بحماية ما يرون أنه أهمية قبيلتهم.

كلما أدركت سريعًا أيًا من الركائز الخاصة بك تشعر بالتهديد ، زادت
بسهولة يمكنك معالجة نقاط الضعف تلك وإعادة التركيز على حل الصراع الخاص بك. الأركان الخمسة للهوية تشكل اختصار .BRAVE

أركان الهوية الخمسة

.1المعتقدات هي قناعاتك ومبادئك وأخلاقك.

.2تشمل الطقوس عاداتك الهادفة وأعمالك الاحتفالية ، سواء كانت إجازات ، أو طقوس مرور ، أو منتظمة
صلاة ، أو عشاء مسائي مع العائلة.

.3الولاءات هي الولاءات العميقة التي تشعر بها تجاه أحد أفراد الأسرة ، أو الأصدقاء ، أو شخصية السلطة ، أو الأمة ، أو القبيلة ، أو الجد ، أو أي شخص ، أو مكان ، أو شيء آخر ، سواء أكان حقيقيًا أم أسطوريًا.

.4تمثل القيم مُثُلك العليا ، والتي يمكن أن تكون صريحة ("أمتنا تقدر الحرية والعدالة") أو مجسدة في سرد لا يُنسى ("أتذكر أنني سمعت عن كيف حارب الجد ليل نهار من أجل هذه الأرض").

.5التجارب ذات المعنى العاطفي هي أحداث مكثفة ، إيجابية كانت أم سلبية ، تحدد جزءًا من حياتك
هوية. إنها تشمل كل شيء من يوم زواجك إلى الساعة التي وُلد فيها طفلك الأول ، لحظة صفعك والدك إلى ذكرى العنف الجماعي ضد مجموعتك.

عندما تواجه صراعًا مشحونًا عاطفيًا ، قم بالمرور عبر الأركان الخمسة للهوية لاكتشاف أيها قد تشعر بالخطر. هل المعتقد الأساسي على المحك؟
هل الطرف الآخر يهدد الولاء الأسري أو الديني؟ بعد تقييم الركائز الخاصة بك ، تخيل أيها قد يكون على المحك في الجانب الآخر. من غير المحتمل أن تلتزم أنت أو نظيرك باتفاق يهدد ركيزة مهمة على المستوى الشخصي.

...

الهوية الأساسية ليست ثابتة تمامًا. تنافس ابني ، نوح ، البالغ من العمر عشر سنوات ، في مباراة كرة قدم مؤخرًا ، حيث سجل سبع نقاط لفريقه بينما لم يسجل الخصم شيئًا. لذلك مع بقاء دقيقة واحدة فقط في المباراة ، قرر المدربون تحويله إلى الفريق الآخر. سجل نوح هدفين لخصومه وانتهى به الأمر "بخسارة" المباراة 7-2. شعر بالإحباط طوال المساء ، لأنه في غضون ثوانٍ ، تحول ولاءه من فريق إلى آخر.

لكن هوية نوح الأساسية لم تخضع لتغيير كامل. كان في المعسكر الصيفي ولم يشعر بأي ارتباط قوي بأي من الفريقين. لو كانت هذه هي كأس العالم وتم تحويله إلى الفريق المنافس ، لكان قد كافح بشدة لإعادة تحديد ولائه. الهوية الأساسية لديها بعض الانسيابية ، لكن أعمق أركان الهوية راسخة للغاية.

يمكن أن تتغير الهوية الأساسية للمجموعة أيضًا. يمكن للشركة إعادة تعريف قيمها التوجيهية ولكنها تظل "نفس الشركة" ، تمامًا كما يمكن للحزب السياسي تعديل معتقداته الأساسية والبقاء على "نفس" الحزب السياسي. في الواقع ، تتفاوض المجموعات باستمرار حول حدود هوياتها ، وتقرر من هو "الداخل" ، ومن "الخارج" ، وحتى ما يعنيه أن تكون "في". يبدو الأمر كما لو كانت هناك دائرة تمثل المجموعة ، ويتفاوض الأعضاء حول القيم والمعتقدات والطقوس التي تنتمي إلى تلك الدائرة. غالبًا ما تحتفظ المجموعات السياسية والدينية والاجتماعية بعلاماتها الاجتماعية التقليدية على الرغم من إعادة تعريف المعاني الأساسية لتلك التسميات.

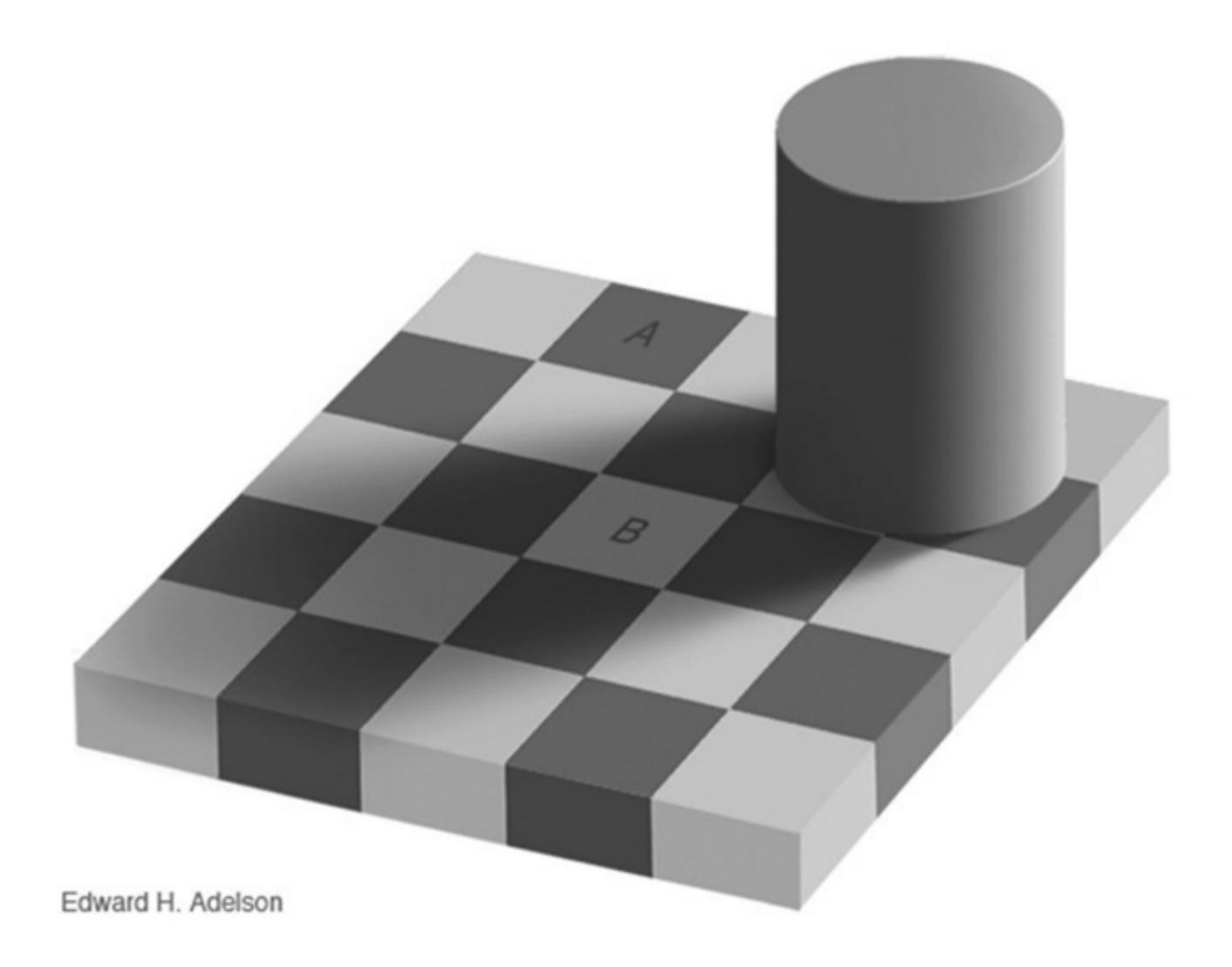
في حين أن هويتك الأساسية غالبًا ما تكون مقاومة للتغيير ، إلا أن جانبًا آخر من جوانب الهوية يكون أكثر مرونة ويوفر مسارًا قويًا لحل حتى أكثر الصراعات المشحونة عاطفياً.

الهوية العلائقية: المصدر الخفي للرافعة

هويتك العلائقية هي مجموعة من الخصائص التي تحدد علاقتك بشخص أو مجموعة معينة. عند التعامل مع زوجتك ، هل تشعر بأنك بعيد أو قريب ، مقيد أو حر في أن تكون كما أنت حقًا؟

بينما تبحث هويتك الأساسية عن معنى في الوجود ، تبحث هويتك العلائقية عن معنى في التعايش. إنها تتغير باستمرار وأنت تتفاوض بشأن طبيعة العلاقة ، مما يعني أن لديك قوة هائلة لتشكيلها.

لتوضيح مفهوم الهوية العلائقية ، انظر إلى الصورة أدناه.
قبل مواصلة القراءة ، حدد المربع الأكثر قتامة ، Aأو B.



الجواب: هم نفس الشيء. على الرغم من التصور القائل بأن المربع أ أغمق من المربع ب ، إلا أنهما متطابقان في الواقع. (إذا كنت لا تزال في شك ، فقم بتغطية كل شيء باستثناء المربعين A و B).الوهم البصري هو نتيجة حقيقة أنك لا تدرك الحقيقة الموضوعية للصناديق ولكن كل مربع بالنسبة للآخر.

هذه الديناميكية الإدراكية نفسها تنطبق على الاختلافات في الهوية. أنت
لديك هوية أساسية تظل متميزة ، ولكن ما يهم في تسوية النزاع ليس فقط هويتك الأساسية ولكن أيضًا هويتك العلائقية -
كيف ترى من أنت بالنسبة للآخرين ، وكيف يدركون علاقتهم بك.

لنأخذ على سبيل المثال دافوس. في تمرين القبائل ، بدأت القبائل مفاوضاتها
كزملاء حريصين على إنقاذ العالم من الدمار. لكن انتماء كل قبيلة إلى قبائل أخرى سرعان ما انهار -ولم يكن للتوترات المتصاعدة أي علاقة تقريبًا بالاختلافات في الهوية الأساسية لكل قبيلة. أدى الرفض المتصور للقبيلة السعيدة في الجولة الأولى إلى محاولة السيطرة على ما بعد

جولات. اجتذب مندوب قبيلة قوس قزح قبيلتين أخريين لتتحد معه في ائتلاف محكم. كان السؤال المركزي الذي شغل كل قبيلة هو "من نشعر بالارتباط -ومن نشعر بالرفض؟"

لا يوجد مقياس كمي يمكنه إخبارك بالدرجة الدقيقة لاتصالك إلى الجانب الآخر. أفضل مقياس هو أن تكون على دراية بما تشعر به في أي علاقة معينة. ولكن في حين أن الخصائص التي تحدد الهوية الأساسية تكون ملموسة بشكل نموذجي ("أنا عالم نفس وأقدر الأصالة") ، فإن تلك التي تحدد الهوية العلائقية تكون أكثر تجريدية ("أشعر أن علاقتنا تتلاشى").

على الرغم من أن الهوية العلائقية قد تبدو غير متبلورة بعض الشيء ، إلا أنها تتضمن في الواقع بعدين ملموسين: الانتماء والاستقلالية. يمكن أن يساعدك إدراكهم وفهم كيفية عملهم على بناء علاقات تعاون في النزاع.

الانتماء: ما مدى قربك أو بعدك تجاه الآخر؟

يشير الانتماء إلى اتصالك العاطفي بشخص أو مجموعة. تميل الروابط المستقرة والبناءة إلى إنتاج مشاعر إيجابية ورغبة في التعاون ، حتى في أوقات الحرب. عندما قابلت اللفتنانت جنرال HR

أفاد ماكماستر ، الذي كان في ذلك الوقت عقيدًا في فوج الفرسان المدرع الثالث في تلعفر بالعراق ، أن أنجح الجهود لتحقيق الاستقرار في أجزاء من العراق كانت تعتمد بشكل كبير على قدرة القوات الأمريكية على بناء الانتماء للشعب العراقي. لقد قدم في الواقع برنامجًا تدريبيًا لا يحصل فيه الجنود على المعلومات المطلوبة إلا بعد جلوسهم أولاً مع السكان ، وشرب الشاي معهم ، وطرح أسئلة محترمة ثقافيًا.

كان لهذه الرموز المميزة للانتماء التي تبدو بسيطة تأثيرًا كبيرًا على مدى دعم كل جانب للآخر وتبادل المعلومات والعمل نحو تحقيق الأمن المتبادل.

الجانب الآخر من الانتماء هو الرفض. إذا كان المدير يجمع أقرانك من أجل اجتماع داخلي مهم ولكن لا يدعوك -على الرغم من كونك مرجعًا في الموضوع -فمن المحتمل أن تشعر بالاستياء. قد تتساءل عما فعلته لتفقد موقعك في الدائرة الداخلية وتخشى أن ينقلب الجميع ضدك. ألم الرفض حاد بنفس القدر خارج مكان العمل.

إذا تلقى جميع أقاربك دعوة لحضور حفل عطلة عائلية ولم تفعل ذلك ، فقد تشعر بضيق عاطفي.

اكتشف علماء الأعصاب أن آلام الرفض الاجتماعي تسجل في القشرة الحزامية الأمامية ، وهو نفس الجزء من الدماغ الذي يعالج الألم الجسدي. يستجيب دماغك للرفض بقدر ما يستجيب لكمة في القناة الهضمية: بمجرد إصابتك ، فإنك تقاوم التعاون ، حتى لو كان ذلك يتعارض مع اهتماماتك العقلانية ، وتصبح محاولات حل نزاعك أكثر صعوبة.

الحكم الذاتي: إلى أي مدى أنت حر لتكون ما تريد أن تكون؟

يشير مصطلح "الاستقلالية" إلى قدرتك على ممارسة إرادتك -على التفكير والشعور والقيام بها وأن تكون كما تريد دون فرض غير مبرر من الآخرين. لقد شاهدت مؤخرًا زوجين في مقهى يتشاجران. "هدء من روعك!" الزوج هسهس. نظرت الزوجة إلى الخلف وصرخت قائلة: "لا تقل لي أن أهدأ! أنت تهدأ! "

مهما كانت القضية الأصلية ، تحول صراع هذا الزوج الآن إلى معركة على الحكم الذاتي. لا أحد يريد أن يقال له ما يجب القيام به. في اللحظة التي تشعر فيها أن شخصًا ما يتقدم على استقلاليتك ، يتلاشى الاستياء -وأنت تتوق إلى العودة.

يساعد مفهوم الاستقلالية في تفسير سبب وجود شيء أساسي مثل a
يمكن أن يكون اسم البلد سببًا لصراع دولي خطير. اندلعت التوترات أثناء تفكك يوغوسلافيا عندما أعلنت إحدى جمهورياتها الست نفسها دولة مستقلة تحت اسم "جمهورية مقدونيا". أثار هذا مجموعة من المشاكل مع اليونان المجاورة ، حيث كانت المنطقة الشمالية من البلاد تسمى مقدونيا منذ فترة طويلة. هذه المنطقة هي موطن لحوالي ثلاثة ملايين مواطن يزعمون أنهم أصل مقدوني والاستخدام الحصري لاسم "مقدونيا".

كما أوضح زعيم يوناني الصراع ، "نشعر أن جيراننا يغتصبون تراثنا الثقافي من خلال نصب التماثيل في الساحات الرئيسية للإسكندر الأكبر وما شابه. هذه أيقونات يونانية تاريخية. إنهم يحاولون سرقة ثقافتنا وروحنا ."من جانبه ، قال زعيم بارز من الجمهورية المجاورة: "لدينا الحق في تحديد اسمنا ومصيرنا.

أليس هذا حق كل دولة؟ نحن لا نفرض على اليونانيين. على العكس تماما. ثقافتنا تحتفل بجميع الثقافات. نحن مجتمع من المجتمعات. عاشت الأم تيريزا هنا في سكوبي ، على بعد مائة قدم فقط من الكنيسة والمسجد والمعبد اليهودي. نحتفل بتراثنا المتنوع ."

يُفهم من منظور الهوية العلائقية ، أحد الأطراف يقول ، "بالنصب
تماثيل الإسكندر الأكبر في ساحاتك الرئيسية والمطالبة بـ

الاسم المقدوني ، أنت تتحدى استقلاليتنا! "يصر الطرف الآخر ، "بمطالبتنا بتغيير اسمنا والاحتفال بالتنوع ، فإنك تنتهك استقلاليتنا!" لاحظ أن جوهر الصراع ليس الجوهر وحده ، بل هو الصراع من أجل الاستقلال الذاتي على عوامل مثل الحدود الجغرافية والتاريخ والثقافة والسيادة.

سواء في نزاع الاسم المقدوني أو في الحياة اليومية ، هناك
اختلافات في الرأي حول مقدار الاستقلالية المناسبة أو المتوقعة ، تمامًا كما توجد اختلافات في مقدار الانتماء المقبول.
يريد سائق سيارة السباق قيادة مائة ميل في الساعة على الطرق المحلية لأنه يحب أن يشعر باندفاع السرعة ؛ العائلات التي تعيش في المنطقة تريد قيادة بطيئة وحذرة. فتاة تريد ارتداء غطاء الرأس في المدرسة ؛ يطالب المسؤولون الجميع بارتداء زي موحد. يمكن للقوانين والسياسات والمعايير نفسها التي تمت صياغتها للحفاظ على نسيج المجتمع معًا أن تمزقه أيضًا عند اللحامات ، مما يولد ما أسماه فرويد استياء الحضارة.

يقدم تمرين القبائل مرة أخرى مثالاً على ذلك. عدة سنوات بعد بلدي
من خلال خبرتي في دافوس ، قمت بتسهيل التمرين في القاهرة ، مصر ، لمجموعة من رجال الأعمال والقادة السياسيين.
جلس ستة مندوبين في وسط الغرفة للتفاوض بشأن القبيلة التي ينبغي أن يتبناها ، مدركين جيدًا أن التردد سيؤدي إلى تدمير العالم. في الجولة الثانية من الجولات الثلاث ، قال مدير تنفيذي يدعى محمد: "لا توجد طريقة سيكون لدينا وقت للاستماع إلى المعتقدات القبلية للجميع والتوصل إلى قرار توافقي. دعونا نرسم قبيلة بشكل عشوائي من قبعة وينضم الجميع إلى تلك القبيلة ."أومأ فادي ، وهو مسؤول تنفيذي آخر ، بالموافقة. مزق محمد ورقة إلى ست قطع وكتب اسم كل قبيلة على إحداها ، ثم وضع القصاصات في كوب قهوة وسحب واحدة للخارج. بالصدفة ، كانت قبيلته. شعر هو وفادي بالرضا وعادا إلى مقعديهما. لقد أنقذوا العالم ، فالتفت إلى المفاوضين الآخرين ، وما زلت جالسًا في منتصف الغرفة ، وسألوني ، "هل توافقون جميعًا على الذهاب مع قبيلة محمد؟"

أو هكذا اعتقدوا. . . .

هزوا رؤوسهم. "رقم!" قال واحد.
"ماذا تقصد أنت لا تقبل قبيلتي؟" صاح محمد.
"كانت هذه عملية عادلة!"
"لقد زورت العملية!" صاح مندوب آخر.
"لا لم أفعل!" صاح مرة أخرى ، وأخرج القصاصات من الورق وعرضها على المجموعة.

"لا يهم!" أصر زعيم سياسي. "من أعطاك الحق في تقرير العملية؟"

كانت هذه المجموعة الآن تخرج عن نطاق السيطرة ، وتجادلوا في ما تبقى من الجولتين الثانية والثالثة. لكن لم يكن هناك نقاش حول أي من أنظمة معتقدات القبائل وهوياتهم الأساسية. كما لم يكن هناك أي نقاش حول ما يجب أن يكون بمثابة عملية جيدة لتقرير كيفية إنقاذ العالم. ما تجادلوا حوله هو ما إذا كان لفادي ومحمد الحق في فرض العملية. انقلبت المجموعة على هذين الرجلين ، اللذين انتهك قرارهما الأحادي الجانب شعور القبائل الأخرى بالاستقلال الذاتي لدرجة أنهما قاومتا الاتفاق. انفجر العالم في القاهرة.

الخلاصة: جعل واحد من اثنين

في النزاع ، يتمثل التحدي العلائقي الأساسي في معرفة كيفية إشباع رغبتك في أن تكون في نفس الوقت واحدًا مع الطرف الآخر (الانتماء) وواحدًا بعيدًا عن الطرف الآخر (الاستقلالية). بشكل أساسي ، كيف يمكنك أن تتعايش كآحادين ومجموعة واحدة من اثنين؟

كل من الاستقلالية والانتماء هما أمران جوهريان في أي علاقة ، ولك
القدرة على إبقائهم في حالة توازن أمر بالغ الأهمية للعلاقات المتناغمة.
الأطفال ، على سبيل المثال ، يحاولون الاندماج مع أسرهم والعثور على أصواتهم المستقلة عندما يكبرون. يحاول الزوجان الرومانسيان تحقيق التوازن بين الرغبة في تنمية علاقتهما مع الحفاظ على بعض "الوقت بمفردهما". في عملية الدمج ، تسعى الإدارة العليا إلى إنشاء مجموعة تنظيمية فردية حيث تكافح الإدارات الفردية للحفاظ على الاستقلال الثقافي والسياسي. على نطاق أوسع ، تعمل المنظمات الدولية مثل الأمم المتحدة على تعزيز روح السلام العالمية وفي نفس الوقت احترام القيم الفريدة للدول الأعضاء.

على مستوى أعمق ، تمثل القدرة على تجاوز توتر الاستقلالية والانتماء التحدي الأخلاقي المركزي للحياة -وهي نقطة فهمها كونفوشيوس جيدًا. يقال أنه تصور السماء والأرض والجنس البشري كأجزاء من كون فريد ، كل عظيم. لاحظ أنه بينما نعيش حياتنا ، لدينا الفرصة للمرور عبر مجالات وجود عميقة.

أكثر ضحالة هو العيش في العالم الطبيعي ، تحكمه الغريزة فقط. بمجرد أن نكتشف غرورنا ، ندرك أن لدينا الاستقلالية لتعزيز مكانتنا في العالم ؛ يمكننا تحقيق الذات. في النهاية نصل إلى إدراك ليس فقط الأنا الخاصة بنا ، ولكن أيضًا النظام الاجتماعي الأكبر ؛ ندخل المجال الأخلاقي للوجود ونشعر بأننا ملزمون بخدمة الإنسانية. أخيرًا ، ندرك أن النظام الاجتماعي نفسه هو

ولكنه جزء من الكل العظيم ، الذي يتجاوز الاستقلالية والانتماء سعياً وراء خير الجميع.

باختصار

لا عجب أن أليس شعرت بالارتباك الشديد في شرح من كانت ليرقة تدخين الشيشة. الهوية مسألة معقدة. إنها ثابتة وسلسة ، نفسية واجتماعية ، واعية وغير واعية. تمامًا كما أربكت بلاد العجائب إحساس أليس بالذات ، فإن الصراع المشحون عاطفيًا يمكن أن يعطل إحساسك بالهوية. من خلال فهم أفضل لكيفية تعرض الهوية الأساسية لكل جانب للخطر ، يمكنك التغلب على مغالطة الهوية الثابتة وكشف المصادر الأساسية للاستياء ، بالإضافة إلى الرغبات والمخاوف المخفية.

ومن خلال إعادة تشكيل هويتك العلائقية على أنها تعاونية ، فإنك تبني روابط اتصال أوثق.

ولكن حتى مع ذلك ، يمكن أن تثبت الهوية مسؤولية أكثر من كونها أصلًا -ما لم يكن ذلك
أنت تعرف كيف تحمي من القوى الديناميكية التي يمكن أن تطغى عليها في الصراع. يقدم الجزء المتبقي من هذا الكتاب طريقة ملموسة لمواجهة هذا التحدي.

3

الطريق إلى الأمام

فقط أولئك الذين يحاولون العبثية سيحققون المستحيل. اسمحوا لي أن أصعد إلى الطابق العلوي وأتفقد. · · · أعتقد أنه في قبو بلدي

—م. C. ESCHER

العقلية مهمة. إذا كنت تعتقد أن النزاع قابل للتفاوض ، فأنت تفتح نفسك لفرص للتواصل مع الجانب الآخر وإيجاد مسارات إبداعية للحل. لكن التهديدات التي تتعرض لها الهوية غالبًا ما تثير عقلية انقسامية تحول الخلاف من مشكلة قابلة للتطبيق إلى مشكلة تبدو مستعصية على الحل. أسمي هذه العقلية تأثير القبائل ، ولتجنب الاستسلام لها ، ينبهك هذا الفصل إلى خصائصها الرئيسية والقوى العاطفية التي تغريك نحوها. من خلال البحث عن هذه الديناميكيات ، يمكنك الابتعاد عنها ، واحتضان حالة ذهنية تعاونية ، وإحداث تغيير جوهري دون تغيير جوهري.

احذر من تأثير القبائل

يمكن أن يؤدي تهديد الهوية إلى تأثير القبائل ، وهي عقلية معادية تضع هويتك في مواجهة هوية الطرف الآخر: أنا ضدك ، نحن ضدهم.
على الأرجح تطورت هذه العقلية لمساعدة المجموعات على حماية سلالاتهم من التهديد الخارجي. اليوم يمكن تفعيلها بنفس السهولة في نزاع بين شخصين ، سواء بين الأشقاء أو الأزواج أو الدبلوماسيين.

يحفزك تأثير القبائل على إجراء تخفيض شامل لقيمة منظور الآخر لمجرد أنه وجهة نظرهم. وبالتالي ، فهو أكثر من مجرد رد فعل عابر للقتال أو الطيران. كعقلية يمكن أن تجعلك رهينة لمشاعر الاستقطاب

ساعات أو أيام أو سنوات ؛ من خلال التعلم والنمذجة ورواية القصص ، يمكن حتى أن تنتقل عبر الأجيال ، وتقاوم التغيير بلا هوادة.

يهدف تأثير القبائل إلى حماية هويتك من الأذى -ولكنه يأتي بنتائج عكسية. عندما تشدد حدودك النفسية وتدخل في حالة الحماية الذاتية ، تتضاءل احتمالات التعاون. يدفعك الخوف إلى إعطاء الأولوية للمصالح الشخصية قصيرة المدى على التعاون طويل الأمد. نتيجة لذلك ، إذا تبنت أنت والجانب الآخر هذه العقلية ، فإنك تنشئ نظامين ذاتي التعزيز مرتبطين بصدام الإعلان اللامتناهي. أنت تتواطأ في تعزيز الصراع الذي تهدف إلى حله. هذا هو جوهر مفارقة تأثير القبائل.

كيف تعرف أنك فيها؟

تأثير القبائل هو في الأساس عقلية معادية ، عادلة ، منغلقة.

(1)الخصومة. تأثير القبائل يجعلنا ننظر إلى علاقتنا مع الجانب الآخر من خلال عدسة عدائية ، مما يضخم الاختلافات بيننا ويقلل من أوجه التشابه. حتى لو شعرنا بأننا قريبون من الشخص الآخر ، فإن تأثير القبائل يحرض على نوع من فقدان الذاكرة العلائقي ، حيث ننسى كل الأشياء الجيدة في علاقتنا ونتذكر السيئ فقط. في دافوس ، على سبيل المثال ، ذهب القادة إلى ورشة العمل الخاصة بنا كزملاء لهم قواسم مشتركة لا تعد ولا تحصى ، لكنهم سرعان ما أصبحوا خصومًا وتمسكوا بنوع من الانقسام. يصف الفيلسوف مارتن بوبر هذا بأنه تحول من علاقة "أنا أنت" إلى علاقة "أنا هو". لم يعد الآخر إنسانًا بل وحشيًا .

(2)الصالحين. يولد تأثير القبائل قناعة تخدم الذات أن وجهة نظرنا ليست صحيحة فحسب ، بل هي أيضًا متفوقة من الناحية الأخلاقية. الشرعية تقف إلى جانبنا ، ونحن نجهز منطقًا للدفاع عنها. حتى عندما ترتكب مجموعة متحاربة عملاً عنيفًا مثل المذبحة ، "غالبًا ما يكون لدى الجزارين ضمير مرتاح ويصابون بالدهشة لسماع وصفهم بأنهم مجرمون". في الواقع ، في تمرين القبائل غالبًا ما ألاحظ أن كل مجموعة تلوم الآخرين بازدراء: "كيف يمكنك اختيار قبيلتك على البقاء العالمي؟" نادرًا ما تعترف القبائل بدورها الحاسم في إحداث زوال العالم. من السهل التعرف على البر الذاتي في الآخرين ، ولكنه أقل وضوحًا في سلوكنا.

(3)مغلق. يصوغ تأثير القبائل هويتنا في كيان ثابت. في هذا نظام مغلق ، نصل إلى وصف أنفسنا والجانب الآخر بأنه

ثابت. بدلاً من الاستماع إلى الطرف الآخر للتعرف على مخاوفهم ، فإننا ننتقد وجهة نظرهم وندين شخصيتهم. لكننا لا نجرؤ على انتقاد وجهة نظرنا ، لأننا نخشى عدم ولائنا لهويتنا.

ما الذي يثير تأثير القبائل؟

عندما تشعر هويتنا بالتهديد ، فإننا نميل إلى التفاعل مع مجموعة صارمة من السلوكيات التي يسميها علماء الأعصاب الاستجابة للتهديد. يمكن أن تكون هذه الاستجابة بسيطة ، مثل التراجع الغريزي عندما نرى ثعبانًا ينزلق أمامنا ، أو أكثر تعقيدًا ، مثل تأثير القبائل نفسه ، والذي يهدف إلى حماية ليس فقط أجسادنا ، ولكن أيضًا عقلنا وروحنا.

يظهر تأثير القبائل عندما يشعر جانب ذو مغزى من هويتنا بالتهديد. هذا يعني أنه حتى الخلاف الذي يبدو صغيراً يمكن أن يثير رد فعل عاطفي قوي ، وهي ديناميكية أطلق عليها فرويد نرجسية الاختلافات الطفيفة. كلما كنا متشابهين -سواء أكان أشقاء أو جيران أو إخوة متدينين -كلما قارننا أنفسنا ببعضنا البعض ونشعر بالتهديد من الاختلافات الطفيفة. في دافوس ، على سبيل المثال ، جادل المندوبون حول ما إذا كانت "الإنسانية" أو "التعاطف" تمثل قيمة جوهرية أكثر أهمية. في حين أن شخصًا خارجيًا قد يرى هذا التمييز على أنه غير جوهري ، فإن المطلعين ينظرون إليه على أنه تهديد وجودي. كان التراجع عن قبيلة أخرى سيقلل من أهمية قبيلتهم.

هذه الديناميكية نفسها تدفع الأزواج المتزوجين إلى التبخر بشكل مزمن أكثر من "التافه"
الخلافات ، مثلما يقود الأخ إلى إدارة ظهره لأخيه أثناء الحرب الأهلية.
تتضاءل القواسم المشتركة اللانهائية للإنسانية بالمقارنة مع الاختلاف الوحيد الذي يكتسب أهمية كبيرة. باختصار ، يمكن أن يصبح التافه أكثر من مجرد مسألة تافهة.

في حين أن تهديد الهوية يؤدي إلى تأثير القبائل ، فإن احترام الهوية ينتج علاقات متناغمة. نشعر بالحرية في أن نكون من نريد أن نكون ونستمتع بعلاقاتنا العاطفية مع الآخرين. ولكن عندما يشعر شعورنا بالاستقلالية والانتماء بأنه معرض للخطر ، فإن القوى العاطفية الوقائية تتدخل ، وتتفوق الحماية الذاتية على التعاون.

صد الخمسة إغراءات من عقلك القبلي

يتطلب التغلب على تأثير القبائل استراتيجية تشبه إلى حد كبير تلك التي اعتمدها البطل اليوناني أوديسيوس. أثناء تنقله في سفينته إلى المنزل بعد عشر سنوات طويلة من القتال في حرب طروادة ، التقى بالإلهة سيرس ، التي حذرته من الخطر الذي قد يواجهه في رحلته: صفارات الإنذار الجميلة بأصواتها الساحرة التي سحرت البحارة ، وأجبرتهم على التوجه نحو جزيرة صفارات الإنذار ، حيث ستصطدم سفنهم بالصخور الحادة للشاطئ وتترك "أكوامًا من الجثث". قبل أن يبحر ، أمر أوديسيوس طاقمه بوضع الشمع في آذانهم وربطه بالصاري. إذا توسل إلى إطلاق سراحه ، فعليهم رفض أوامره وإلزامه بإحكام أكثر. مع وضع هذه الخطة ، أبحر أوديسيوس ورجاله بأمان عبر صفارات الإنذار.

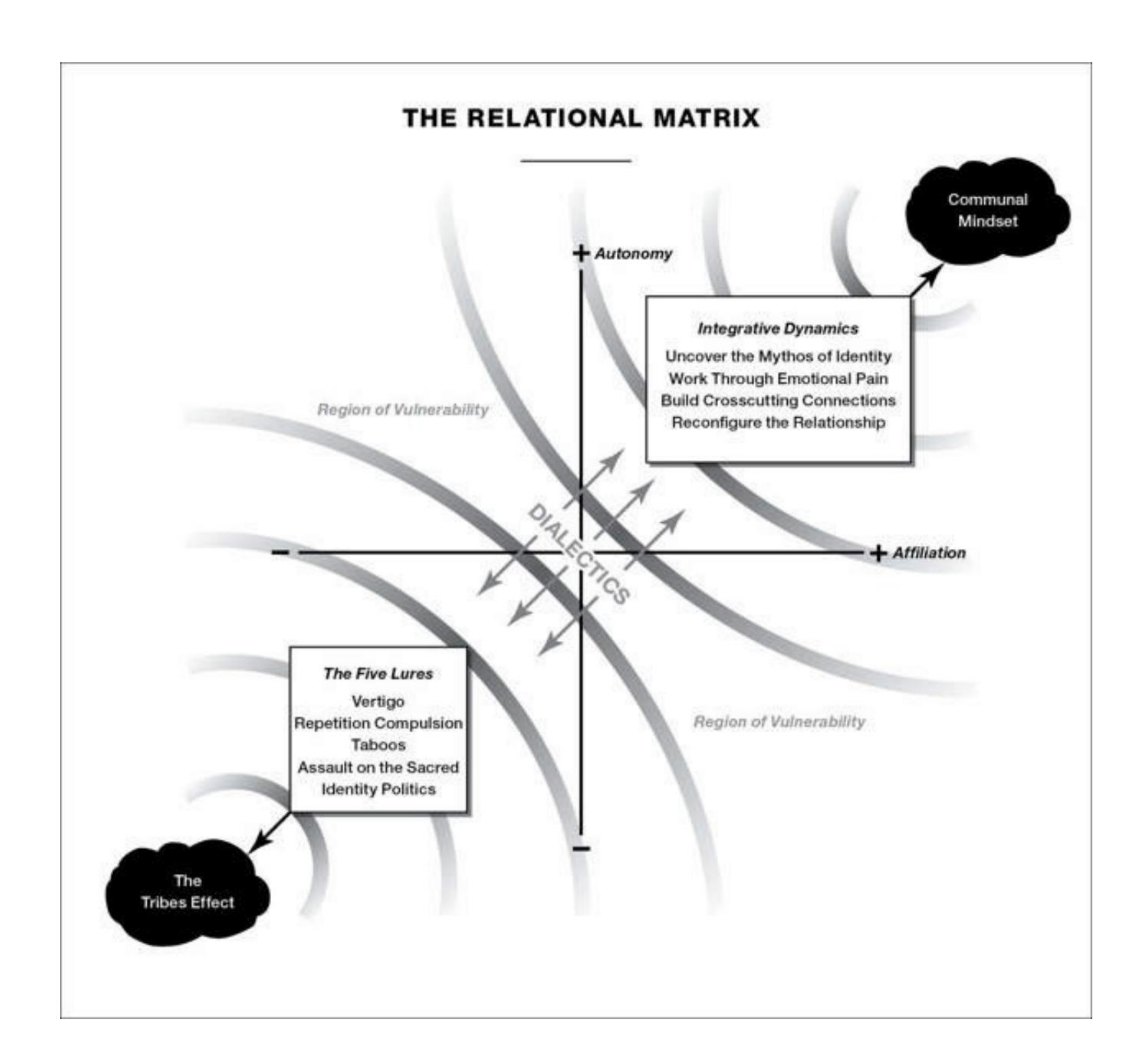
تأثير القبائل ، مثل الحوريات ، يوجهك نحوه. فكلما كنت محاطًا بعمق أكبر في ثناياها العاطفية ، زادت صعوبة مقاومة شدها. في صراع مشحون عاطفيًا ، ينشأ هذا الانجذاب من مجموعة قوية من الديناميكيات العاطفية ، والتي أسميها السحر الخمسة للعقل القبلي. يوفر الرسم البياني أدناه نظرة عامة عليها.

السحر الخمسة للعقل القبلي
1.الدوار هو حالة مشوهة من الوعي تستهلك فيها العلاقة طاقاتك العاطفية.
2.الإكراه على التكرار هو نمط من السلوكيات المدمرة للذات تشعر أنك مدفوع لتكراره.
3.المحرمات محظورات اجتماعية تعيق علاقات التعاون.
4.الاعتداء على المقدسات هو هجوم على أكثر أركان هويتك أهمية.
5.سياسة الهوية هي التلاعب بهويتك من أجل المنفعة السياسية للآخرين.

الإغراءات هي قوى عاطفية تشكل علاقاتك كخصومة ، تجذبك نحو تأثير القبائل أو تجذبك إلى أعماقها. إنهم يشبعون وعيك بمشاعر البر الذاتي ، ويبعدون المشاعر المؤلمة عن اللاوعي ، ويعززون السلوك المعارض. تميل أيضًا إلى التأثير على علاقاتك في نقاط مختلفة أثناء النزاع. بعضها ، مثل سياسات الهوية ، كثيرًا ما يحرض على الصراع ؛ تظهر أخرى ، مثل المحرمات ، أثناء النزاع نفسه ؛ لا يزال البعض الآخر ، مثل الدوار ، ينشأ كنتيجة نفسية للصراع.

على الرغم من أن الإغراءات تهدف إلى حماية هويتك من مخاطر اللوم والتغيير والاستغلال ، إلا أن تأثيرها عادة ما يؤدي إلى نتائج عكسية. مثل تأثير القبائل نفسها ، فإنها تعزز عقلية الحماية الذاتية التي تقلل من

آفاق التعاون. الرسم البياني في هذه الصفحة يصور هذه الديناميكيات من خلال ما أسميه المصفوفة العلائقية. إنه يوضح كيف تجذبك السحر الخمسة نحو تأثير القبائل بينما تدفعك مجموعة أخرى من القوى -الديناميكيات التكاملية - نحو عقلية أكثر إنتاجية. ما لم تتخطى الطُعم بحذر ، فإنها سوف تجذبك نحو تأثير القبائل ، وتتركك لنفس مصير البحارة الذين لم يتمكنوا من مقاومة أغنية الحوريات.



باختصار

لقد قمت مؤخرًا بإعادة مشاهدة Star Wars مع أطفالي ووجدت نفسي مفتونًا بموضوع رئيسي للفيلم - موضوع يتحدث مباشرة عن القضايا التي تدور في صراعات مشحونة عاطفياً. يصف أستاذ Jedi Obi-Wan Kenobi "القوة" بأنها مجال طاقة تم إنشاؤه بواسطة جميع الكائنات الحية التي تربط المجرة معًا. للقوة جانب مظلم يتغذى على الكراهية والغضب والخوف ، وجانب خفيف يغذيه الرحمة. هاتان الطاقتان في حالة توتر مستمر ، مما يؤدي إلى جذب مواطني المجرة نحوهما إلى الأبد.

عندما تشعر هويتك بالتهديد ، يكون لديك خيار في كيفية الرد. يغريك تأثير القبائل نحو الجانب المظلم ، والعلاقات المستقطبة في ديناميكية تقسيمية ، بينما توجهك العقلية الجماعية نحو الجانب الخفيف ، وتسعى لتقريبك من خلال الديناميكيات التكاملية. في القسم التالي من الكتاب ، سوف ندرس كيفية مواجهة السحر الخمسة للعقل القبلي ، الديناميكيات التي تجذبك نحو الجانب المظلم من الصراع. على الرغم من أن السحر غالبًا ما يعمل خارج نطاق وعيك الواعي ، إلا أنه يمكنك تحرير نفسك من سلطته عليك. توضح لك الفصول من 4 إلى 8 كيفية تحقيق ذلك ، وتقدم الفصول اللاحقة نصائح لمساعدتك بشكل استباقي في تعزيز الديناميكيات التكاملية التي تقودك نحو الضوء.

Section 2

السحر الخمسة للعقل القبلي

4

دوار

خلال سنتي الأولى في الكلية ، شارك أستاذ إنجليزي غريب الأطوار في جدال خاضه مع زوجته في المركز التجاري حول شراء مفرش سرير باهظ الثمن من الأزهار.

"سيكون مناسبًا تمامًا لغرفة نومنا!" صاحت زوجته.
قال الأستاذ: "لدينا شرشف سرير".
"هل رأيت مدى خشونة هذا الشيء؟" هي سألت.
"أنام معها كل ليلة. لا بأس!"
"قرف!" أجابت. "هل كل شيء يجب أن يكون معركة معك؟"
تنهد قائلاً: "ها نحن ذا مرة أخرى". "في كل مرة ندخل في قتال ، هذا خطأي ."

"كل ما أريد فعله هو شراء شرشف!" هي ثشكي. "لا يمكنك أن تدعم
لمرة واحدة؟ "

تساءلت الأستاذة ، لماذا عليها أن تكون مسيطرة إلى هذا الحد؟ نظر إلى زوجته في عينيها وقال ببرود: "لا أستطيع أن أتخيل شراء في العالم أسوأ من هذا المفرش!"

مع ذلك ، تصاعد الموقف بشكل كبير. "لا أعرف لماذا تزوجتك في المقام الأول!" ردت.

عندما كان الأستاذ على وشك الانطلاق ، لاحظ حشدًا من المتفرجين يشاهدون حجتهم. محرجًا ، نظر إلى ساعته وكانت لديه مفاجأة أخرى: لقد مرت عشرون دقيقة ، عندما اعتقد أن الجدل لم يستمر أكثر من بضع. أخبر زوجته بالوقت ، وتحول غضبهم إلى قلق: لقد تأخروا الآن عن مقابلة الأصدقاء لتناول طعام الغداء. سارعوا إلى المطعم ، وهم يهزون رؤوسهم في حيرة: كيف تحول الجدل حول مزايا غطاء السرير الزهري إلى مباراة صراخ عامة؟

عالم الدوار المربك

القوة النفسية التي تجذب الأستاذ وزوجته نحو تأثير القبائل هو شيء أسميه الدوار: حالة مشوهة من الوعي تستهلك فيها العلاقة طاقاتك العاطفية. عندما انزلق الزوجان إلى الدوار ، تغلبت عليهما حالة شبيهة بالتنويم المغناطيسي ؛ ركز كل منهما على كلمات الآخر الغاضبة ، عازمًا على عدم حل الجدال ولكن الفوز به.

كلمة "دوار" مشتقة من الكلمة اللاتينية vertere ، والتي تعني "انعطاف". قد تعرف المصطلح من فيلم ألفريد هيتشكوك الدوار ، والذي صوره على أنه دوار ناتج عن الخوف من المرتفعات. يميز الطب الحديث مجموعة متنوعة من الاضطرابات التي يعاني فيها الناس من إحساس بالدوران. لقد استعارت المصطلح لوصف الحالة الفريدة التي يشعر فيها المرء بأنه محاصر في حالة مذهلة من العلاقات العدائية. بدأ الجدال بين الأستاذ وزوجته بشكل لطيف بما فيه الكفاية. ولكن مع تعرض الذات للرضوض ، تجاوز كل من الزوجين عتبة عاطفية وسقط في حالة دوامة متصاعدة من الدوار.

تخيل أن الدوار هو إعصار يحيط بك والجانب الآخر. يحوم لها تمنعك الجدران من رؤية أي شيء يتجاوز حدود علاقتك المتضاربة ، تمامًا كما لم ير الأستاذ وزوجته شيئًا يتجاوز جنون الشجار بينهما. تهب رياح قوية عليك وعلى الجانب الآخر ، مما يزيد من حدة تجربتك العاطفية ويحول الغضب إلى غضب والحزن إلى اليأس. بالوقوف في وسط هذا الإعصار ، يمكنك رؤية السماء في الأعلى ، وهي صورة حية لأكبر مخاوفك على المستقبل ، بينما تكشف الأرض المقتلعة أسفل منك ماضيك المؤلم. يمكن لهذا الإعصار أن يبقيك محاصرًا في تأثير القبائل لساعات أو أيام أو حتى أجيال.

في هذا الفصل ، أستكشف إغراء الدوار ، ولماذا يمكن أن يكون ضارًا للغاية ، وكيف يمكنك التخلص منه.

عوائق

هناك عدة عوامل تجعل من الصعب التغلب على الدوار بشكل خاص:

1.يصيبك الدوار خارج وعيك

يعتبر الدوار قوة قوية بشكل خاص لأنه يمكن أن يخدعك للاعتقاد بأنه لا يؤثر في الواقع على سلوكك. تصبح منغمسًا في عواطفها الدوارة لدرجة أنك لا تلاحظ حتى أنها تحرضك على القتال.

ما زلت تشعر بالعقلانية والاستقامة ؛ يبدو أن العالم من حولك يخرج عن نطاق السيطرة ، وليس العالم بداخلك.

تحت تأثير الدوار ، يمكن أن يتحول الموقف الذي يبدو غير ضار بسهولة إلى حالة أكثر حدة. يتحول الخلاف حول شرشف السرير إلى شخص يسأل نفسه ، هل سيسيطر زوجي علي هكذا إلى الأبد؟ بينما يدقق الآخرون في كتالوج آلام الماضي: هل يجب أن يكون كل شيء معك؟

حتى لو بدا أن الدوار قد خف ، فقد يستمر مع مرور الوقت ، متفاوتًا في شدته ، وبعد فترة من الوقت ، قد تتوقف عن ملاحظته تمامًا. على الرغم من أنه يتلاشى في الخلفية ، إلا أنه يمكن أن يستمر في تسميم علاقاتك بمهارة وتغيم المساحة العاطفية بينك وبين الطرف الآخر.

2.يقلل الدوار من قدرتك على الانعكاس الذاتي

كإنسان ، لديك القدرة ليس فقط على التفكير والشعور ولكن أيضًا على التفكير في تلك الأفكار والمشاعر. نظرًا لأن الدوار يستهلك طاقاتك العاطفية ، فإنه يقلل بشدة من قدرتك على التفكير الذاتي ، مما يدفعك إلى الاعتماد على أنماط السلوك المعتادة والمفاهيم المحددة مسبقًا حول الجانب الآخر. ثلاث نتائج مدهشة.

أنت تعيد تمثيل نص الصراع بلا تفكير. لم تنظر زوجة البروفيسور إلى الجدل في المركز التجاري على أنه حادثة منعزلة -فقد رأت أنها مثال آخر على تحويل زوجها محادثة بسيطة إلى شجار. نتيجة لذلك ، استجابت بشكل انعكاسي برد فعل معتاد ، وأعادت التعبير عن نفس الإحباطات التي أعربت عنها مرارًا وتكرارًا.

من السهل جدًا الانزلاق إلى نص صراع يأتي بنتائج عكسية. أثناء تدريب الضباط العسكريين على التفاوض ، وجدت أن لديهم فهمًا عميقًا لهذا الاتجاه. أخبرني أحد كبار ضباط الجيش كيف أنه ، بعد مواجهة الموت بشكل يومي خلال جولته التي استمرت تسعة أشهر في العراق ، عاد إلى منزله ، وفي وقت مبكر من الأمسية سمع والديه يتجادلان حول الفيلم الذي يجب مشاهدته. غير قادر على تصديق أنهم كانوا يتجادلون حول فيلم ، اقتحم الغرفة ، وصرخ ، "من هو ٪ $# ويهتم بالفيلم الذي نشاهده؟" ثم داس بعيدا. بعد خمس دقائق من الغضب ، في حالة ذهول تقريبًا ، هدأ واعتذر لوالديه. أدرك لاحقًا أنه بعد أن عاش لفترة طويلة جنبًا إلى جنب مع الموت ، واشترك في القتال ومشاهدة رفاقه يموتون ، أصبح معتادًا على حالة دائمة من الدوار لدرجة أن رد فعله حتى نسبيًا.

أصبح الصراع غير الضار متطرفًا. أصبح نص الصراع راسخًا في ذهنه لدرجة أنه يعيد الآن بسهولة غير مرحب بها.

كنت تعاني من ضعف القدرة على الشعور بالوعي الذاتي. من النتائج المؤسفة الأخرى للدوار أنه يقلل من قدرتك على تجربة مشاعر الوعي الذاتي مثل الشعور بالذنب أو الخزي. الجندي في الحكاية أعلاه ، على سبيل المثال ، لم يواجه مثل هذه الآلام عندما واجه والديه بغضب. عادة ما تنتج المشاعر الواعية بالذات عندما يكون هناك تناقض بين ما تعتقده أن يشعر به الآخرون تجاهك وكيف تريدهم أن يشعروا تجاهك. ولأن الجندي اعتمد على السلوك الموصوف ، فقد كان غافلًا عن اللحظة الحالية وغير قادر على مراقبة أخلاق سلوكه. بمجرد أن انحسر الدوار ، ترك يسأل نفسه ، ما الذي أصابني؟

هل أنا حقًا هذا النوع من الأشخاص؟

أنت تصنف الطرف الآخر بطريقة نمطية. لا يقلل الدوار من قدرتك على التفكير في سلوكك فحسب ، بل يقلل أيضًا من قدرتك على رؤية الآخرين بوضوح. وجد الأستاذان سوزان فيسك وستيفن نيوبيرج أن كل شخص ينخرط تلقائيًا في القوالب النمطية: سواء أدركت ذلك أم لا ، فإنك تصنف الأشخاص على أساس العمر والجنس والعرق وعوامل أخرى واضحة بسهولة. في بيئة غير مهددة ، يمكنك إعادة فحص هذه الافتراضات وتحديد مدى صحتها ، ولكن عندما تكون في حالة من الدوار ، فإنك تبذل أقل قدر ممكن من الطاقة لتقييم دقة تصوراتك النمطية.

كما جادل الأستاذ وزوجته ، توصلا لرؤية بعضهما البعض على أنهما رسوم كاريكاتورية مفرطة في التبسيط. كانت الزوجة المسرفة المسيطرة. هو ، الزوج المقاتل الرخيص. لقد تجاهلوا كل سنواتهم من المعرفة المتراكمة حول المراوغات والعادات والقيم والرغبات والمخاوف لبعضهم البعض -في الواقع ، تغاضوا عن الحب ذاته الذي تقاسموه. وبدلاً من السعي لاكتشاف النوايا العقلانية لبعضهم البعض ، سعوا إلى تأكيد اللاعقلانية لدى الآخر بأي وسيلة ضرورية ، حتى لو كان ذلك يعني الصراخ في متجر متعدد الأقسام مزدحم. عززت القوالب النمطية وجهات نظرهم الذاتية الصالحة.

مصطلح "الصورة النمطية" مشتق من الكلمات اليونانية ستريو أو "جامد" و ، tuposأو "انطباع". تقلل الصورة النمطية السمفونية الكبيرة لشخصية الشخص إلى نوتة موسيقية واحدة. إذا كنت تتشبث بانطباع سلبي عن الجانب الآخر -إذا اختزلت شخصًا إلى صورة أحادية البعد ، ورفضت تقدير الفروق الدقيقة أو التشكيك في افتراضاتك -فأنت تسلم نفسك إلى دوامة الدوار.

تم استكشاف القوالب النمطية في مزيد من البحث بواسطة Fiske و ، Neubergالذين أظهروا أنه بعد تصنيف شخص ما ، فإنك تبحث عن تأكيد

دليل لدعم وجهة نظرك وتجاهل أي معلومات غير متسقة من شأنها أن تتحدى ذلك. بحثت زوجة الأستاذ في بنك البيانات الخاص بها عن الذكريات بحثًا عن مثال على رخص زوجها ، وحددت بعض الأمثلة القوية ، واستخدمتها لتأكيد حكمها. في هذه الأثناء ، استخدم الأستاذ نفس العملية العقلية للعثور على دليل على زيادة إنفاق زوجته.

تم تجاهل المناسبات التي لا حصر لها والتي لم يكن الأستاذ فيها رخيصًا ولم تنفق زوجته أكثر من اللازم ؛ لأن هذه الأمثلة لم تدعم وجهة النظر الجامدة التي التزم بها كل طرف ، تم استبعادها تلقائيًا.

3.الدوار يقيد إدراكك للزمان والمكان

بالمعنى الحرفي للغاية ، فإن الدوار يشوه إحساسك بالزمان والمكان. يضيق تركيزك لاستبعاد كل شيء عدا الموقف الذي أمامك مباشرة -دون أن تدرك أن هذا يحدث. كان البروفيسور وزوجته مستغرقين في صراعهما لدرجة أنهما أخفقا في ملاحظة المتفرجين الذين تجمعوا أو مرور الوقت الطويل. يؤثر الدوار على حالة وعيك لدرجة أنه بينما يدور عالمك رأسًا على عقب ، ما زلت تعتقد أنك على حق.

الوقت الاعوجاج. الدوار له تأثير مزدوج على إحساسك بالوقت ، على غرار تجربة لاعب القفز المظلي لأول مرة. عندما تقفز من الطائرة ، يتسع الوقت في إثارة اللحظة. في البداية ، تمر الثواني ببطء شديد ، وتلاحظ كل صوت وصورة. لكن مع استمرارها في السقوط ، تتأقلم مع الإحساس. لا تزال تشعر بالخوف ، لكن وعيها ينتقل من حالة اليقظة المفرطة إلى حالة من التشويق والهدوء. الوقت يضيق: تشعر الآن أنه يمر أسرع مما توحي به ساعتها. عندما تصل إلى الأرض تتساءل ، هل انتهى الأمر بالفعل؟

في سياق الدوار ، يؤدي التهديد الأولي للصراع إلى إبطاء إحساسك بالوقت ، وتصبح منتبهاً بشدة لكل كلمة وأفعال وشعور الطرف الآخر. ولكن بينما تتكيف مع الدوار ، فإن إحساسك بالوقت يزداد سرعة بحيث تبدو الساعات وكأنها دقائق. في هذه الحالة الذهنية الهادئة ، أنت تعمل بشكل فعال على الطيار الآلي وتبدأ في الاعتماد على نصوص الصراع القديمة لتوجيه سلوكك. بلغة ويليام جيمس ، يوجه إحساسك بالوعي (أنا) تجربتك بينما تتجمع هويتك الأساسية (أنا) في الخلفية تعيد تشغيل هذه النصوص. بمجرد أن تتحرر من الدوار من خلال إجراءات مثل إنهاء الطلاق ، أو التصالح مع زميل ، أو إعادة الاتصال بأحد الأقارب ، قد تشعر بالدهشة لاكتشاف مقدار الوقت الذي مر.

الاعوجاج الفضاء. عندما تكون في حالة من الدوار ، تشعر المساحة العاطفية بينك وبين الطرف الآخر بأنها ضيقة ومكثفة. ملأ الأستاذ وزوجته الفراغ العاطفي بينهما بالغضب واليأس والوحدة ، مضيفين المزيد والمزيد من المظالم لدرجة أنهم لم يعودوا قادرين على تحملها. النتيجة المؤسفة؟ تأكيد الزوجة اللاذع بأنها لم تعد تتذكر سبب زواجها من زوجها.

لأن الدوار هو حالة ذهنية ، فإن المتفرجين سيرون مثل هذا السلوك على أنه غير منطقي؛ إنهم غير قادرين على تقدير قوة المشاعر التي تلتهم الأطراف المتعارضة. لقد عملت في مناطق الحروب وأسمع بانتظام أشخاصًا لا يعيشون في مثل هذه المناطق المضطربة يسألون ، "لماذا لا يستطيعون التعايش فقط؟" لكن أولئك الذين هم في قبضة الدوار لا يدركون ببساطة أنهم في خضم هذه المشاعر القوية. هذه هي مفارقة الدوار: فهو يؤثر على إدراكك للزمان والمكان دون أن تدرك ذلك.

إذا انخرطت في نزاع مشحون عاطفياً بين أشخاص آخرين ، فمن المحتمل أن تمتص بعضًا من عواطفهم دون وعي . تدخل الدوامة العاطفية لدوارها الشبيه بالإعصار. فكر في العبء العاطفي الذي يعانيه الأطفال عندما ينشأون في منزل مع أبوين يتشاجران باستمرار. أو تخيل التحدي الذي يواجهه الوسطاء في محاولة الحفاظ على الهدوء حيث يقوم المتنازعون بإلقاء الشتائم على بعضهم البعض. حتى على المستوى الدولي ، من السهل امتصاص مشاعر الدوار. في التسعينيات خلال الحرب في يوغوسلافيا ، عملت مع لاجئين صربيين وكرواتيين وبوسنيين في بلدة على مشارف صربيا ، وسرعان ما اعتدت على التوتر الناتج عن الدوار في المنطقة. عندما اتصلت بوالدتي ، التي كانت في الولايات المتحدة تراقب بانتظام التقارير الإخبارية عن القتال ، أعربت عن قلقها على سلامتي. أكدت لها: "توقف عن القلق يا أمي". "كل شيء على ما يرام." لقد اعتقدت بالفعل أن هذا هو الحال ، لكنني لم أدرك أنني كنت بالفعل سمكة في الماء إلا بعد الانتهاء من عملي. أثناء السفر بالقطار من صربيا إلى بودابست ، شعرت برفع الأثقال من كتفي وارتخاء في صدري وذراعي أثناء عبور القطار للحدود. استرخاء عضلاتي ، ودخلت في حالة غريبة من الهدوء. أدركت أنه أثناء وجودي في صربيا ، كنت في منطقة يسيطر عليها الدوار ، ولم أكن أدرك مدى تأثري به حتى غادرت.

4.الدوار يثبّتك على السلبية

ربما يكون التحدي الأكبر الذي يمثله الدوار هو أنه يربط انتباهك إلى الذكريات السلبية ، والذكريات التي تزودك بـ "الدليل" على أنك

الصواب والصالح والجانب الآخر خاطئ وسيء. التغلب على الدوار يعني التغلب على هذا التثبيت. ومع ذلك ، يمكن أن يكون اقتراحًا صعبًا للغاية ، لأن الدوار يضخم الذكريات السلبية للماضي والمستقبل .

ألم الماضي يطاردك. طيار أثناء الصراع الدموي في إيرلندا الشمالية
مازحا ذات مرة للركاب عند هبوطهم في ذلك البلد: "مرحبًا بكم في بلفاست.
يرجى إعادة ساعتك للوراء ثلاثمائة عام ."كما فهم ، كان صراع المنطقة نتيجة لمظالم طويلة الأمد استمرت حتى الوقت الحاضر. كانت جروح الأمة لا تزال محسوسة بشدة لدرجة أن الوقت لم يفعل شيئًا لتقويضها.

طور البروفيسور فاميك فولكان من جامعة فيرجينيا نظرية مقنعة حول هذه الظاهرة ، ملاحظًا أن العديد من المجموعات تحدد هويتها الحالية جزئيًا من خلال "الصدمة المختارة" -وهي إصابة مؤلمة لم يتم حلها من الماضي. فكر في أهمية الهولوكوست بالنسبة لليهود. النكبة ، التهجير القسري للفلسطينيين. الاستعمار الأوروبي للأفارقة ؛ أو صلب المسيح للمسيحيين.

إذا لم تعمل المجموعة المصابة بالصدمة بشكل كافٍ من خلال شعورها بالخزي والإذلال والعجز ، فيمكن أن ينتقل الألم العاطفي لسنوات عديدة. يسمي فولكان هذا بالانتقال عبر الأجيال للصدمة.

تصبح المشاعر والأفكار من الماضي مرتبطة بالحاضر من خلال انهيار الوقت ، مما يجعل المجموعة تشعر بالضحية الآن لما حدث في ذلك الوقت ، في الماضي البعيد. كما كتب الباحث مايكل إجناتيف ، "كثيرًا ما لاحظ الصحفيون في حروب البلقان أنه عندما يتم إخبارهم بقصص فظيعة ، لم يكونوا متأكدين أحيانًا ما إذا كانت هذه القصص قد حدثت بالأمس أو في عام 1941أو 1841أو 1441."

غالبًا ما يكون الدوار مصدر هذا الإسقاط لصدمة سابقة على الحاضر. عندما يسيطر على مجموعة بأكملها ، فإنه يوقظ الصدمات الكامنة والألم العميق الجذور ، مما يجعل المصالحة صعبة للغاية. حتى في النزاعات الشخصية ، يمكن أن يؤدي الدوار إلى انهيار الوقت وتعقيد الحل. في المركز التجاري ، استدعت زوجة الأستاذ مظالم الماضي في الظروف الحالية ، مما أثار الاستياء من الإهانات التي تعود إلى عقود ماضية.

ذكريات المستقبل المخيف تستهلكك. كيف يمكنك الحصول على ذكريات المستقبل؟ أليست الذكريات قطعة أثرية من تجربة الماضي؟ ليس دائما. في صراع مشحون عاطفيًا ، تميل إلى تخيل أسوأ السيناريوهات حول ما قد يفعله الطرف الآخر لك في المستقبل ، مثل إذلالك أو مهاجمتك. إذا كان مثل هذا السيناريو المتخيل يمتلك شحنة عاطفية كافية ، فيمكن أن يترك بصمة في ذاكرتك ، حتى بمرور الوقت قد تنسى أنه شيء اخترعته. وبالتالي ، فإن عقلك يحتوي على ذاكرة قائمة بذاتها كملف

حدث مخيف ، وتختبر السرد المتذكر كما لو أنه حدث بالفعل. يصبح مستقبلك المخيف ماضًا واقعيًا ، وهذا "الواقع" يشدك نحو تأثير القبائل. الآن لديك "دليل" على أنه لا يمكن الوثوق بالطرف الآخر.

نفسيا ، الصدمة المختارة من الماضي لا تختلف عن ذكرى المستقبل المخيف. لديهم نفس التأثير ، لأن كلاهما يتضمن دمج سيناريو مهم عاطفياً في الصراع الحالي. قد تخوض مجموعة عرقية ما في الحرب بناءً على صدمة مختارة منذ خمسمائة عام أو واحدة يخشون حدوثها بعد خمسمائة عام من الآن.

اللافت للنظر ، لم يختبر أي عضو في المجموعة في الواقع أي من الحدثين. لكنها بالنسبة لهم قصة تثير استجابة عاطفية قوية بما يكفي لتحفيز النداء إلى حمل السلاح.

يخلق الدوار غرفة صدى للمشاعر السلبية. نظرًا لأنك تنغمس في نظام مغلق من الذكريات المؤذية ، يمكن للقضايا التافهة أن تتضخم من حيث الأهمية. في تمرين القبائل ، على سبيل المثال ، ينفجر العالم عادة لأن القبيلة تشعر بالاستبعاد. عندما يكون بقاء الكوكب ذاته على المحك ، لا ينبغي أن تكون المخاوف بشأن الاستبعاد مسألة مهمة. لكن في عالم الدوار المشوه ، يشكل الإقصاء تهديدًا قويًا لهوية القبيلة. الجدل حول غطاء السرير تافه بنفس القدر ، ولكن من وجهة النظر المشوهة للدوار ، شعرت هوية البروفيسور بالضرب ، مما زاد من صدى القضية.

التحرر من الدوار

إذا كانت المشكلة الأساسية للدوار هي أنه يضيق نطاق أفكارك ، ومشاعرك ، وأفعالك ، فهذا يعني أن التحرر منه يتطلب استراتيجية لتوسيع حالة وعيك. يتضمن القيام بذلك عدة خطوات يتم تلخيصها في الرسم البياني التالي.

إستراتيجية	عقبة
.1انتبه لأعراض الدوار.	.1يصيبك الدوار خارج وعيك.
.2تخلصي من علاقتكما من حالة الغرابة.	.2الدوار يقلل من قدرتك على التفكير الذاتي.
.3توسيع مجال رؤيتك.	.3الدوار يقيد إدراكك للزمان والمكان.
.4إضفاء الطابع الخارجي على السلبية.	.4الدوار يركّزك على الذكريات السلبية.

الخطوة الأولى: كن على دراية بأعراض الدوار

أثناء دراستي للدراسات العليا ، سافرت مع صديق جيد من بوسطن إلى نيويورك ، نتحدث في الطريق عن كل شيء من السلام العالمي إلى أحبابنا في رياض الأطفال. لقد انغمسنا في حديثنا لدرجة أننا ، على الرغم من وجود اتجاهات محددة ، فقدنا مخرج الطريق السريع -وفشلنا في إدراك أننا فعلنا ذلك لمدة عشر دقائق. يعمل الدوار بطريقة مماثلة. لأنه يقلل من قدرتك على التفكير الذاتي ، ينزلق الواقع الحالي من الإدراك الواعي. استعادة هذا الوعي أمر بالغ الأهمية وتتضمن ثلاث مراحل: أولاً ، تعلم التعرف على أعراض الدوار. ثلاثة تبرز: هل استهلكك الصراع؟ دون ملاحظات إذا وجدت نفسك تفكر في الصراع أكثر من أي شيء آخر في حياتك. قد تكون مهووسًا بالأخطاء التي يرتكبها الطرف الآخر أو تشعر بحساسية مفرطة تجاه انتقاد الطرف الآخر لك.

هل تنظر إلى الآخر على أنه خصم؟ انتبه لخطر المشاهدة
الصراع كمعركة عاطفية بدلاً من اختلاف الآراء.
هل تركز على السلبية؟ لاحظ ما إذا كان الصراع يدفعك إلى التفكير
على أحداث مؤلمة من الماضي أو أحداث مخيفة في المستقبل.
ثانيًا ، توقف. في اللحظة التي تدرك فيها أنك تنزلق إليها
دوار ، خذ نفسا. ثم خذ آخر. ابطئ. انتظر حتى تستعيد المنظور قبل متابعة المناقشة.

ثالثًا ، سمها. يمكن للفعل البسيط المتمثل في تسمية الدوار أن يقلل بشكل كبير من قوته عليك. من خلال إعطائها تسمية ، تقوم بتحويل دوامة المشاعر المجردة الخاصة بك إلى "هي" منفصلة للمناقشة والتغلب عليها ، وإعادة تنشيط قدرتك على التفكير الذاتي. عندما دخلت أنا وزوجتي مؤخرًا في جدال هددنا بفقدان اتجاهه ، قالت ، "أشعر أننا ننزلق إلى الدوار. هل نريد حقًا قضاء فترة ما بعد الظهر في الجدال؟ "إن مجرد التعرف على بداية الدوار ساعدنا على مقاومة جاذبيته. اتفقنا على مناقشة القضية المطروحة لبضع دقائق أخرى ، وإذا لم نتوصل إلى حل ، فإننا نأخذ استراحة ، مما يمنعنا من الضياع في الفراغ المشوش بيننا.

الخطوة 2: اخلع علاقتك من حالتها الشبيهة بالترانسيليكي

في بعض الأحيان يكون الشيء الوحيد الذي سيخرجك من حالة من الغموض للوعي هو الهزة -اهتزاز مفاجئ يعيد توجيه تصورك عن

علاقتك بالطرف الآخر. فيما يلي بعض الطرق لتحقيق ذلك.

تذكر الغرض الخاص بك. يدفعك الدوار إلى جنون العواطف ، مما يجعل من السهل أن تضيع في المشاعر الدفاعية بدلاً من معالجة القضايا الملموسة في قلب الصراع. إحدى الطرق القوية لإحداث اضطراب في العلاقة هي أن تسأل نفسك ، ما هو هدفي من هذا الصراع؟ هل هو الاستهزاء بالطرف الآخر أم اكتشاف طرق أفضل للتوافق؟ عندما تبدأ مناقشتك ، ركز على التطلعات المشتركة. قد يستفيد الزوجان المطلقان ، على سبيل المثال ، من تذكير نفسيهما بأن هدفهما المشترك هو ضمان سلامة طفلهما الجسدية والعقلية والروحية.

استخدم قوة المفاجأة. الإستراتيجية الثانية لإحداث صدمة في علاقتك هي الاعتماد على قوة المفاجأة. تخيل ما كان يمكن أن يحدث إذا ، خلال هذا المشهد القبيح في المركز التجاري ، تخلى الأستاذ عن نص تعارضه وأذهل زوجته بسبب غضبها. لنفترض ، على سبيل المثال ، أنه بعد أن التقطت صوتها أنها لم تعد متأكدة حتى من سبب زواجهما ، أجاب ، "في حالتي ، لأنني أحببتك. وأنا أحبك الآن. هل يجب أن نعود وننظر إلى غطاء السرير؟ "ربما بدأ غضب زوجته في التلاشي استجابةً لاهتمامه. وسرعان ما شعروا بعودة إحساسهم بالمنظور ، إلى جانب قدرتهم على التفكير بعقلانية وسخاء. ربما كانوا قد سخروا من عبثية كل ذلك: هل كان غطاء السرير كافيًا حقًا لتمزيقهم مثل هذا؟

يمكن أن تكون الهزة الجيدة بنفس القدر من الفعالية في العلاقات الدولية.
لنتأمل الزيارة الشهيرة التي قام بها الرئيس المصري السادات إلى إسرائيل. حتى عام 1977 ، لم يظهر أي زعيم عربي في الدولة اليهودية. خاضت إسرائيل ومصر أربع حروب ، وحافظت إسرائيل على سيطرتها على شبه جزيرة سيناء ، وهي منطقة من مصر احتلتها في حرب عام 1967. لم يشعر الإسرائيليون بأمل ضئيل في أن السلام يمكن أن يوجد بين البلدين. بعد ذلك ، في عمل فاجأ العالم ، هبط الرئيس السادات في مطار بن غوريون وقضى ستة وثلاثين ساعة في إسرائيل ، مخاطبًا الكنيست واجتمع مع القادة الرئيسيين. أثارت زيارة السادات هزة الجماهير الإسرائيلية إلى رؤية المصريين ليس كأعداء ولكن كشركاء ، مما أدى إلى اتفاق سلام بين البلدين.

قد يكون الاعتذار غير المتوقع أقوى هزة على الإطلاق. كزوجين
جادل في المركز التجاري ، كان من الممكن أن يأخذ الأستاذ نفسًا عميقًا ، ويتوقف مؤقتًا ، و

قال لزوجته ، "لقد قلت لك الكثير من الأشياء السيئة للتو. أنا آسف. لقد تحدثت دون تفكير ."كان من المرجح أن يوقفها هذا الاعتراف في مساراتها ، متفاجئة بهذا التحول المفاجئ في الأحداث. إذا شعرت أن اعتذار زوجها كان تعبيرًا صادقًا عن الندم ، لكانت المساحة بينهما قد فتحت لمحادثة بناءة.

استدعاء سلطة شرعية. في مقهى بالقرب من جامعة هارفارد منذ عدة سنوات ، رأيت بنفسي كيف يمكن للاستفادة من قوة السلطة أن تنفجر من الدوار. كنت جالسًا على طاولة أستمتع بتناول شوكولاتة ساخنة في إحدى أمسيات الشتاء ، منحنياً فوق الكمبيوتر المحمول أثناء كتابة مقال ، عندما لاحظت أن اثنين من الخوادم يدفعان بعضهما البعض. في البداية اعتقدت أنها كانت تبادل مرحة ، حتى أخذ أحد الرجلين تأرجحًا في الآخر وبدأوا في تبادل الضربات. تسابق قلبي حيث تم تحويل هذا المكان الهادئ عادة إلى حلبة ملاكمة.

كيف يمكنني التوقف عن هذا؟ اعتقدت. خطوة في وتفكيكها؟ تنبيه المدير؟
هل تصرخ بشيء تافه ، ولكن مشتت؟ بعد سنوات ما زلت أتذكر أن دافعي ، مهما كان غريبًا ، كان أن أصرخ ، "انظر ، إنه جيري سينفيلد يسير في المقهى!" كان سينفيلد أشهر نجوم التلفزيون في ذلك الوقت ، وكان هدفي هو إخراج هؤلاء المقاتلين من دوارهم. لكنني لم أقل شيئًا.

في هذه الأثناء ، استمرت الخوادم في قصف بعضها البعض على مرأى ومسمع لنا نحن الرعاة. لا أعرف ماذا أفعل ، صرخت أخيرًا ، "توقف!" وحاولت أن أضع نفسي بينهما. لكن الثيران الهائجين المحتملين تجاهلوني ، وهم يتأرجحون من حولي.

بعد لحظات دخل ضابطا شرطة إلى المقهى ، وكأنهما سحرا ،
تم تجميد كل من الخوادم. إن مجرد رؤية ضباط يرتدون الزي العسكري يذكرهم على الفور بشيء أو اثنين بشأن القانون والعواقب التي تترتب على خرقه. نظروا إلى ضباط الشرطة بخوف واضح ، وكان هذا الخوف أكثر من كافٍ لإخراجهم من الدوار. استجوب الضباط الخادمين حول الحادث ، وفي غضون ثلاث دقائق كان الخصوم السابقون يتصافحون.

للهروب من الدوار ، اتصل بشخصية سلطة تحظى بالاحترام المتبادل: مستشار روحي أو وسيط أو محامٍ أو معالج أو رئيس أسرة. لنأخذ حالة الأشقاء في منتصف العمر الذين وجدوا أنفسهم في صراع بعد وفاة والدتهم الأرملة الثرية ، تاركين وراءهم إرادة غير دقيقة. كانت وصفة لكارثة قبلية: من يجب أن يحصل على خاتم والدتي؟ اللوحات في غرفة الطعام؟ منزل طفولتهم؟ عندما التقى هؤلاء الأشقاء بوسيط ، رأى أنهم متورطون بالفعل في حالة كلاسيكية من الدوار ، لذلك استدعى السلطة الوحيدة

الرقم المتاح: والدتهم. سألهم ، "لو كانت هنا ، ماذا تريد ؟" كانت والدتهم تعتز بتماسك الأسرة ، وبمجرد أن يتذكر هؤلاء الأشقاء ذلك ، أرادوا تكريم قيم والدتهم. عاد الوسيط إلى هذا السؤال مرارًا وتكرارًا ، وأخرجهم من الدوار في كل مرة كان على وشك التكرار.

غير الموضوع. أخبرني رئيس دولة سابق ذات مرة سره الخاص للتعامل مع الأزمات الدبلوماسية: "لا تغيروا آراء الناس. غير الموضوع." هذه هي الإستراتيجية الرابعة لإخراج علاقتك من الدوار.

تخيل أن العام 1996 وأنت مسؤول أمريكي رفيع المستوى في الشرق الأوسط. اندلاع أعمال عنف دامية بعد أن فتح إسرائيليون نفقًا سياحيًا في البلدة القديمة بالقدس. ويزعم الفلسطينيون أن هذا العمل يقوض السيطرة العربية على المسجد الأقصى المقدس ومطالبهم بالقدس الشرقية عاصمة لهم في المستقبل. ما الذي تنصحين به لمنع المزيد من أعمال العنف؟

واجه السفير دينيس روس ، مدير شؤون الشرق الأوسط في وزارة الخارجية آنذاك ، هذا الوضع بالذات. رأى علامات الدوار وأدرك أن "الأشياء [كانت] تخرج عن نطاق السيطرة." لم تكن الأطراف المعنية تتفاعل فقط مع الظروف الحالية ولكن أيضًا على الصدمات المختارة والمستقبل المخيف ، مما أدى إلى تعزيز تصنيفهم لبعضهم البعض كخصوم. وكما أشار روس ، "نحن بحاجة إلى شيء لمنحهم مساحة للتفكير والتراجع" ، لذا فقد نظم قمة في الولايات المتحدة بين الرئيس الفلسطيني ياسر عرفات ورئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو. حوّل الاجتماع الانتباه بعيدًا عن العنف الانتقامي ، ووجهه بدلاً من ذلك نحو إمكانية الاتفاق المتبادل. تم إخماد الدوار الذي أصاب كلا الجانبين بمهارة.

الخطوة 3: توسيع مجال رؤيتك

يولد الدوار رهابًا عاطفيًا من الأماكن المغلقة ؛ إنه يسد علاقاتك بالمشاعر السلبية التي تضيق إحساسك بالمكان والزمان. من أجل الهروب من الدوار ، تحتاج إلى توسيع كل من هذه الحواس.

وسّع إحساسك بالمساحة

ضع في اعتبارك مراجعة توجهاتك الجسدية والنفسية للطرف الآخر لتعزيز العلاقات التعاونية.

غير بيئتك المادية. يحتوي تصميم غرفة التفاوض على ملف
تأثير كبير على كيفية تقدم الأمور داخلها. التفاوض في مكتب أبيض معقم هو تجربة مختلفة تمامًا عن إجراء مناقشة في غرفة المعيشة. حتى في العلاقات الدولية ، جرت بعض المفاوضات الرئيسية في منازل زعماء العالم ، وكان الأطفال يركضون في الأرجاء ؛ وقد ساعدت هذه العوامل الإنسانية على إبقاء الدوار بعيدًا. تساعدك مناقشة القضايا في أماكن غير رسمية على الشعور بعدم التقييد بالحدود الضيقة للولاءات القبلية. التفاصيل الصغيرة للبيئة لا تقل أهمية. هل أنت والطرف الآخر جالسان على طرفي نقيض من الطاولة أو جنبًا إلى جنب ، مما يشير إلى أنكما تواجهان نفس المشكلة؟

أتذكر تشغيل تكرار رائع لتمرين القبائل لمجموعة من
قادة دوليين ، بما في ذلك الرؤساء التنفيذيون العالميون وخبراء الأمن والسلطات الصحية. بعد أن حددت القبائل الست سماتها القبلية الفريدة ، عادوا إلى القاعة العامة وشغلوا مقاعدهم في دوائر منفصلة ومكثفة.

كالعادة ، وصل الأجنبي وأعطى تحذيره المشؤوم. لكن ما حدث بعد ذلك كان غير عادي. واحدًا تلو الآخر ، سار ممثل عن كل قبيلة إلى مقدمة القاعة وقدم قيم قبيلته أو عشيرتها ، مما حوّل عملية التفاوض إلى حملة سياسية تنافسية بين ست قبائل ، تتنافس كل منها على "أصوات" القبائل الأخرى. ضرب الدوار بسرعة. كان من الممكن أن تنفجر القبائل نفسها من الدوار من خلال الجلوس في دائرة واحدة كبيرة للتفاوض على اختلافاتهم أو عن طريق ترتيب منطقة جلوس أصغر يمكن للوكلاء من كل قبيلة منحها. وكلا الترتيبين كان سيساعد على زيادة التعاون. لكن بدلاً من ذلك ، اختاروا هذا الهيكل غير العادي ، والذي ، بشكل غير مفاجئ ، قدر عالمهم أن ينفجر.

انظر إلى الصراع من وجهة نظر جديدة. في حالة الدوار ، يمكن للقضايا المطروحة أن تكتسب خطورة تجعل التراجع عن وضعك يبدو وكأنه هزيمة ساحقة. يمكنك مواجهة هذا من خلال فحص موقفك من وجهة نظر أوسع.

تخيل أخذ مركبة فضائية إلى القمر ، والنظر إلى الأرض ، وإدراك مدى صغر صراعك في المخطط الكبير للأشياء.
درس فرانك وايت ، الزميل في جامعة هارفارد ، نفسية رواد الفضاء واكتشف أنهم بعد عودتهم إلى الأرض ، يتشاركون تحولاً معرفيًا عميقًا في نظرتهم للعلاقات الإنسانية: بالنسبة لهم ، تبدو جميع مشاكل العالم ثانوية بالنسبة لهدف احتضان الأرض ككل. يسمي هذا توسعيًا

منظور تأثير النظرة العامة. حتى لو لم تصل إلى الفضاء مطلقًا ، فلا يزال بإمكانك الاستفادة من هذا التمرين في المنظور الصحيح.
يمكنك أيضًا تغيير وجهة نظرك بطرق أكثر تواضعًا. تخيل أن صراعك عبارة عن مبنى من اثني عشر طابقًا ، وكلا الطرفين في الطابق العلوي. هناك الوضع شديد ، مؤلم ، زوبعة عاطفية. تخيل الآن أن تخبر الطرف الآخر في نزاعك أن ينتظر هناك في الطابق الثاني عشر لبضع دقائق. أنت تدخل المصعد. أثناء سفرك لأسفل ، طابقًا تلو الآخر ، تأخذ نفسًا عميقًا وتشعر بالهدوء الذي يأتي مع الزفير. تبدأ في إدراك مشاعر الضعف لدى الطرف الآخر ويمكن أن تقدر شعورك بشكل أفضل. بحلول الوقت الذي تصل فيه إلى الطابق الأرضي ، ستفهم بشكل أوضح مساهمة كل جانب في الصراع. الآن اضغط على الزر للعودة إلى الطابق الثاني عشر وإنهاء محادثتك.

أعد توجيه إحساسك بالوقت

تتمثل الطريقة الأخيرة لتوسيع مجال رؤيتك في توسيع الطريقة التي تقترب بها من الوقت.

ابطئ. لأن الدوار يسبب سلسلة من المشاعر التفاعلية ، فقد يكون كذلك
يساعد على إبطاء وتيرة المحادثة والاستماع فقط -ليس لتسجيل الهجمات الواردة ، ولكن لاكتشاف المشاعر الكامنة. يمكنك أيضًا إبطاء الاتصال: انتظر بضع ساعات قبل الرد على البريد الإلكتروني الذي أغضبك. تحدث ببطء أكثر ، وذكِّر نفسك بأخذ دقيقة قبل الرد. أو ، إذا كنت منخرطًا في محادثة طويلة ، خذ فترات راحة بشكل دوري للحفاظ على مسافة بين الصراع وعواطفك.

تقديم سريع. في مثالنا التجاري ، ربما قال الأستاذ له
الزوجة ، "تخيل أنها عشر سنوات من الآن ، ونحن ننظر إلى الوراء في هذه المعركة حول غطاء السرير. ما هي النصيحة التي تعتقد أن تلك النسخ الأقدم والأكثر حكمة من أنفسنا ستقدمها لنا؟ "

لقد اعتمدت على تقنية التقديم السريع هذه منذ عدة سنوات عند التصميم
والمشاركة في تيسير ورشة عمل مفاوضات خاصة للمفاوضين الإسرائيليين والفلسطينيين. بدلاً من مطالبتهم بمناقشة سبل الخروج من مأزقهم -والذي كان من شأنه أن يضعهم بسرعة في حالة من الدوار -تحدتهم أن يتخيلوا كيف ستبدو حالة التعايش السلمي بينهم بعد عشرين عامًا في المستقبل ، من منظور اقتصادي ، المنظور الاجتماعي والسياسي. حوّل هذا السؤال ساحة معركة محتملة إلى جلسة عصف ذهني تعاونية. وقد صنع ذلك تصور مستقبل معين

المستقبل ملموس أكثر من المخاوف المجردة التي يسببها الدوار. لقد زرعت تلك الجلسة بذور مبادرة سلام كبرى.

الترجيع. عندما ندخل أنا وزوجتي في صراع ، يغرينا الدوار بانتظام لتحويل حجة قصيرة الأمد إلى إخفاق طويل الأمد. في تلك المناسبات ، أجعل نفسي أتذكر علاقتنا في أسعد حالاتها: في المرة الأولى التي تغازلنا فيها ، يوم زواجنا في بلوك آيلاند ، والشعور بالضحك على النكات السخيفة لأطفالنا الثلاثة. تفتح هذه الذكريات مساحة في ذهني لأقرر ما إذا كنت أرغب في السير في الطريق المؤدي إلى الدوار -وأختار دائمًا عدم القيام بذلك.

أقول "دائمًا تقريبًا" لسببين: أولاً ، أنا إنسان ، وأحيانًا يكون شد الدوار أقوى من أن أقاومه. ثانيًا ، الدوار ، عند التحكم فيه بشكل صحيح ، يكون له في بعض الأحيان مزاياه. على سبيل المثال ، قد تعتقد أني أشعر بالدوار الآن ، لكن من الجيد أن أعبر عن نفسي. مهما كانت قيمة ذلك في لحظة معينة ، فإنني أوصيك بتعيين حد زمني محدد لإنهائه: دعني أنظر إلى ساعتي ، وفي غضون عشر دقائق سأقترح أن نأخذ استراحة. على الرغم من أن تعمد الهدف قد يبدو غير طبيعي ، إلا أنه يساعدك على إنشاء آلية مهمة لاختراق قبضة الدوار على إحساسك بالوقت.

الخطوة 4: إضفاء الطابع الخارجي على السلبية

أنت بحاجة إلى استراتيجية لمكافحة تركيز الدوار المهووس على السلبيات -استراتيجية تمكّنك من الكشف عن المشاعر المؤلمة دون الاستمتاع بها. لكن كيف تصوغ واحد؟

اسم الديناميكي

أشار أوسكار وايلد ذات مرة إلى أن "الرجل هو أقل ما يكون عندما يتحدث في شخصه. أعطه قناعًا وسيقول الحقيقة ."

في نزاع ما ، يمكن للتحدث مباشرة عن المشاعر المؤلمة أن تشعر بالقتال ، خاصة إذا رأيت ألمك نتيجة كلمات أو سلوك الآخر. أنت بحاجة إلى تقنية تسمح لك بالتحدث عن العقبات العاطفية دون التحدث تحديدًا عن العواطف -بمعنى آخر ، لمساعدتك على إجراء محادثة مباشرة بطريقة غير مباشرة. أنت بحاجة إلى إظهار السلبية -أي استخدام التواصل الرمزي لمناقشة القوى العاطفية التي تثقل كاهل علاقتك.

بدلاً من الرد على الديناميكيات المتضاربة في المحادثة والتوجه مباشرة نحو الدوار ، يمكنك تحديد تلك الديناميكيات ووضع إستراتيجيات بصوت عالٍ حول أفضل السبل للتعامل معها. من خلال تجسيد تجربتك الذاتية ، فإنك تعطي اسمًا وواقعًا ملموسًا للقوى غير الملموسة التي تقود صراعك.

دراسة حالة: زكاري والجانب المظلم

عندما انتقل طفلي الأصغر ، ليام ، من رضيع إلى طفل صغير ، كافح طفلي الأوسط ، زاكاري البالغ من العمر ست سنوات ، للعثور على مكانه في التسلسل الهرمي للأخوة. بدأ في التصرف ، موجهًا تيارًا من العدوان تجاه إخوته الأكبر والأصغر سناً. بدلاً من معاقبة زاكاري على التعبير عما أعرف أنه استياء عاطفي حقيقي ، حاولت مساعدته في إظهار تجربته العاطفية حتى يتمكن من التعامل معها بشكل أفضل. في صباح أحد أيام السبت ، جلست معه على الأريكة.

قلت له: "أمي وأنا نلاحظ كل الطرق التي تحترم بها إخوتك". "لقد لاحظنا أيضًا أنه في الأيام القليلة الماضية كنت تضغط على نوح وليام الصغير. إنه ليس زاكاري النموذجي الذي نعرفه. ما الذي يجب أن نطلق عليه الشعور الذي يجعلك ترغب في دفع إخوانك؟ هل هناك شخصية كرتونية تعرفها يمكن أن تصف الشعور؟ أم لون؟ أو أي شيء آخر؟"

فكر لحظة ثم بعد أن قرأ للتو كتابًا عن حرب النجوم ، صرخ قائلاً: "الجانب المظلم!"

"رائعة!" انا قلت. "وماذا يجب أن تفعل إذا شعرت أنه بدأ في السيطرة عليك؟"

"اخرج السيف الضوئي. ومحاربته! " ..

"فكره جيده. وكيف ستفعل ذلك؟ "

ابتسم ، متظاهرًا بتلويح سيف ضوئي. "مثله!" قال بابتسامة قبل أن يهرب ليلعب مع إخوته في الخارج. نظرت من النافذة لأراقبهم ، وبعد لحظات فقط رأيت زكاري يدفع أخيه الأصغر مرة أخرى.

دخلت إلى الفناء الخلفي وسألت ، "زاكاري ، ما الذي حدث للتو؟"

قال مذنبًا: "لا شيء".

"هل دفعت ليام؟"

اعترف "نعم".

"هل حصل عليك الجانب المظلم؟"

بالإشارة إلى عواطفه بهذه الطريقة ، دعني أتناول المشكلة بدون
جعله يشعر بالهجوم أو التأديب.

أجاب بهدوء: "نعم".

"هل ستبذل جهدًا أكبر لمحاربته؟" انا سألت.

قال بابتسامة خجولة: "نعم".

في وقت لاحق من ذلك اليوم ركض زكاري نحوي. "أبي ، خمن ماذا!" هو قال. "ال
أرادني الجانب المظلم أن أدفع ليام ، لكنني استخدمت ضبط نفسي! "

كان فخوراً بنفسه وأنا فخورة به. ما كان يمكن أن يكون موقفًا عقابيًا تحول إلى فرصة تعليمية لم تستفد في النهاية
من زكاري فحسب ، بل أفادت أسرتنا بأكملها.

إضفاء الطابع الخارجي على السلبية هو أسلوب مفيد في نطاق واسع من الصراع
مواقف. العملية ذات أربعة جوانب: أولاً ، تخيل مشهدًا نموذجيًا من صراعك ، مثل قتال زكاري مع إخوته. ثانيًا ، تذكر
المشاعر السائدة التي جذبتك نحو العلاقات العدائية. ليست هناك حاجة لتحديد المشاعر بدقة -فقط تذكر المشاعر
العامة التي اجتاحتك. في حالة زكاري ، تغلب عليه اندفاع عدواني. ثالثًا ، اختر استعارة لوصف ذلك الشعور ، كما فعل
زكاري بـ "الجانب المظلم". أخيرًا ، تخيل أن الجلوس الديناميكي على كرسي قريب منك ، ورسم إستراتيجية لعلاقتك به.
ضع في اعتبارك ما الذي يحفز ظهورها ، وقرر كيف ستتعامل معها. أدرك زكاري أن جانبه المظلم ظهر عندما أبعده
إخوته ، وقرر أن يستخدم ضبط النفس لمقاومته. نجحت استراتيجيته. أصبح الجانب المظلم قوة ملموسة خارج نفسه
يمكنه الآن أن يناضل معها ويهزمها في النهاية.

باختصار

يساعدنا الدوار في فهم سبب انتهاء الشجار بين الزوجين في مباراة صراخ ، وينقلب الزملاء بسرعة على بعضهم البعض في
نزاع محتدم. تؤثر هذه الحالة العاطفية بشكل كبير على نفسيتنا لدرجة أنه حتى أكثر القضايا تافهة يمكن أن تتحول إلى صراع
خطير. لكن من خلال إدراك أعراض الدوار ، يمكنك الوقاية منه. وإذا وجدت نفسك في قبضته ، تذكر أن تعيد نفسك إلى
عقلية أكثر تعاونًا ، وستجد التعامل مع صراع مشحون عاطفياً أسهل بكثير.

بالطبع ، مشاكلك لم تنته بعد ، لأن هناك أربعة إغراءات أخرى تتنافس على قدم المساواة للسيطرة على عقلك
القبلي.

5

إكراه التكرار

نحن ، جميعًا ، مخلوقات من إكراه التكرار.

—دانيال شابيرو ،
التفاوض على غير قابل للتفاوض

نحن ، جميعًا ، مخلوقات من إكراه التكرار.

—دانيال شابيرو ،
التفاوض على غير قابل للتفاوض

في فيلم Modern Times ، يتجول تشارلي شابلن في كوخه المحطم ، وبينما يغلق الباب الأمامي ، يتأرجح لوح خشبي لأسفل ويسقط رأسه على رأسه. يتكرر المشهد نفسه يوميًا: ``شابلن "يتحرك في الداخل ويغلق الباب ويتلقى ضربة. ثم ، في أحد الأيام المشرقة ، دخل "شابلن" وظل اللوح الخشبي في مكانه. نظر إلى الأعلى ، مرتبكًا ، ثم فتح الباب من جديد وغلقه بقوة. اللوح الخشبي ينهار عليه. ا الآن يمكنه ممارسة عمله.

توضح تجربة تشابلن واحدة من أقوى القوى الدافعة
الناس للصراع: الإكراه على التكرار. تجبر هذه القوة على إعادة تمثيل نفس الأنماط السلوكية مرارًا وتكرارًا. قد تتغير المشكلات نفسها -ربما تختلف مع زوجتك حول الشؤون المالية اليوم وتقسيم الأعمال المنزلية غدًا -لكن الديناميكية الأساسية تظل ثابتة إلى حد الجنون. على المستوى الدولي ، يؤدي إجبار التكرار على المجموعات العرقية السياسية المتنافسة إلى الانخراط في سلسلة لا تنتهي من الاشتباكات بينما ينظر العالم إلى العالم ويأسف ، "لن يتغيروا أبدًا".

ربما يكون الأمر الأكثر إثارة للقلق هو أن الإكراه على التكرار يحفزك دون وعي على إعادة تهيئة الظروف التي تؤدي إلى حدوث صراع متكرر. إنه يحولك بشكل فعال إلى مخرب ذاتي ، ويزرع فيك رغبة لا تقاوم لإعادة التمثيل

آلام الماضي وإقناعك ، تمامًا مثل تشابلن ، أنك بحاجة إلى تلك اللوح الخشبي لضربك على رأسك مرة أخرى.

لكن لماذا نحن عرضة لمثل هذا السلوك؟ والأهم كيف نتخلص من هذا الإكراه؟

في هذا الفصل ، سوف نستكشف كل من طبيعة إكراه التكرار
من حيث صلته بحل الصراع -بالاعتماد على رؤى من التحليل النفسي وعلم الأعصاب والعلاج المعرفي السلوكي والإدراك
الاجتماعي وعلم السلوك والنظرية العلائقية -وطريقة من أربع خطوات مصممة لمساعدتك على تحرير نفسك منها.

تشريح الإكراه على التكرار

التكرار هو جانب أساسي من جوانب الحياة البشرية. تستيقظ في نفس الوقت كل صباح ، وتأكل نفس أنواع الطعام ، وتضحك على نفس أنواع النكات.
بعض السلوكيات المتكررة مفيدة -لكن البعض الآخر ، مثل إكراه التكرار ، يمكن أن يضر.

افترض سيغموند فرويد في البداية أن البشر هم أساسًا
مدفوعين بمبدأ اللذة الذي يدفعهم إلى البحث عن اللذة مع تجنب الألم. كانت هذه النظرية منطقية -حتى واجه فرويد
سلسلة من المفارقات. وتساءل ، لماذا ينخرط بعض الناس مرارًا وتكرارًا في علاقات تؤدي إلى "عدم الارتياح"؟ هل هو مجرد
مصادفة أن يخونه أصدقاء كل فرد في النهاية؟ أن أتباعه يتخلون عنه بغضب؟ أن علاقاته الرومانسية تبدأ دائمًا بضجة ولكنها
تتلاشى عند علامة الثلاثة أشهر؟ تصور فرويد إكراه التكرار كطريقة لشرح هذه "القوة الشيطانية" التي هي "أكثر بدائية ، وأكثر
بدائية ، وغريزية أكثر من مبدأ اللذة الذي يغلبه".

أنا أرى الإكراه على التكرار على أنه نمط غير فعال من السلوك الذي تشعر أنك مدفوع لتكراره. إنه شكل أكثر تعقيدًا
من العادة ، والذي ينبض بالحياة عندما ينتج المنبه استجابة مرغوبة. (على سبيل المثال ، أنت تشتهي الكافيين ، لذلك
تمشي بلا تفكير إلى المقهى وتطلب قهوة بالحليب. ينتج عن المحفز الاستجابة التي كنت ترغب فيها -وسرعان ما تطور
لديك عادة إسبريسو خطيرة.) التي لا تفضلها. أنت تضع نفسك عن غير قصد في موقف يهزم الذات ، وتكرر دون وعي نمطًا
قديمًا من السلوك بينما تفترض أنه نتاج للظروف الحالية.

للتحرر من إكراه التكرار ، من المهم أولاً
فهم كيف يشوه تصوراتك أثناء الصراع.
أولا ، أنت تعاني من جرح عاطفي. عندما تشعر بأن هويتك منتهكة -سواء عن طريق العدوان أو الإساءة أو تغيير كارثي في الظروف -تترك التجربة جرحًا عاطفيًا مؤلمًا. تأمل تجربة صديقي جين. عندما كانت في السابعة من عمرها ، غادر والدها المنزل ولم يعد أبدًا. أثر هجره عليها بعمق وأدى إلى ندبة عاطفية دائمة. عندما كانت تكبر ، كانت تلعب في الهواء الطلق مع الأصدقاء لكنها تنظر باستمرار نحو الجزء العلوي من الشارع ، على أمل رؤية سيارة والدها تقترب. انها ابدا

أتى.

ثانيًا ، تقوم بنفي مشاعرك المؤلمة إلى اللاوعي. يمكنك قفل هؤلاء
المشاعر في زنزانة داخل الأروقة الخلفية لعقلك ، على أمل ألا تراها مرة أخرى. عندما قابلت جين لأول مرة ، كانت تبلغ من العمر ثلاثين عامًا ، لكن هجر والدها ظل أكثر الأحداث إيلامًا في حياتها. لم تطلب العلاج أبدًا ، ونادراً ما ناقشت طفولتها مع الأصدقاء ، وبدلاً من ذلك حصر حزنها وخزيها وغضبها داخل تلك الغرفة في غيبوبة ، متظاهرة بأن هذه المشاعر غير موجودة.

ثالثًا ، تقوم بمسح شديد اليقظة بحثًا عن أي محفزات قد تنتج جرحًا عاطفيًا مشابهًا. على الرغم من أن جين قمعت عواطفها ، إلا أنهم رفضوا البقاء محبوسين في حالة فقدان الوعي. ضربوا الجدران وخبطوا السقف وصرخوا بلا انقطاع. كلما اكتشفت دون وعي حالة صراع في حياتها كانت توحي بشكل متواضع بالتخلي عنها ، كانت تعتمد على التجربة الوحيدة التي عرفتها. على الرغم من الأدلة على عكس ذلك ، فقد تمسكت بالاعتقاد بأن زوجها سيخونها في النهاية ، وسيطردها رئيسها ، وأن صديقتها المقربة ستنهي علاقتها. في موقف تلو الآخر ، صورت جين نفسها كضحية للهجر. عادت آلام جرح طفولتها إلى الظهور بانتظام ، وتحول حتى النزاعات غير ذات الصلة إلى سيناريوهات مألوفة مؤلمة.

رابعًا ، تحاول دون وعي أن تخفف من مشاعرك المؤلمة.
في حين أن الطريقة الأكثر فعالية لمعالجة المشاعر المؤلمة هي الكشف عنها والعمل من خلالها وجهاً لوجه ، إلا أن مواجهتها قد تكون مخيفة. يقدم إكراه التكرار طريقًا بديلًا -فهو يحاول مساعدتك على إتقانها دون التعامل معها بشكل مباشر.

لكنها محدودة الفعالية ، لأنها تقيد ذخيرتك السلوكية. من ناحية أخرى ، قد يشجعك الإكراه على التكرار على "التصرف" دون وعي في المشاعر المؤلمة ، وتكرار نفس الظروف التي تؤذيك في البداية على أمل أن "تتقن" هذه المرة الصدمة القديمة.

كلما سافر زوج جين في رحلة عمل ، شعرت بأنها مهجورة بشدة ، وعندما يعود إلى المنزل ، كانت تخوض المعارك بقوة غير معهود ، على أمل سري أن تتمكن هذه المرة من تحقيق السيطرة على وضعها. لكن بالطبع كلما صرخت أكثر ، كلما شعر زوجها بالمزيد من البعد ، وتركها تروج مرارًا وتكرارًا للهجر الذي تخافه بشدة.

من ناحية أخرى ، يمكنك تجنب المواقف التي تظهر فيها مشاعرك المكبوتة. على سبيل المثال ، ظلت جين متيقظة لأي سياق قد يتخلى عنها شخص ما. عندما اعتقدت أنها حددت مثل هذا الاحتمال ، كانت ستتخذ إجراء وقائيًا ، وتنأى بنفسها قبل أن يفعل الطرف الآخر الشيء نفسه معها. كانت نتيجة انسحابها المبكر متوقعة: شعر أصدقاؤها بالرفض -وتخلوا عنها. مرة أخرى ، أعادت جين صياغة ظروف الهجر التي كانت تحاول إتقانها.

في حين أن الإكراه على التكرار يمكن أن يسبب لك حزنًا مستمرًا بسبب طبيعته المدمرة للذات ، إلا أنه في بعض النواحي حسن النية وجزء ضروري من عملية الشفاء. ويحثك على التساؤل ، هل أنا حقًا بحاجة إلى تحمل هذا الألم مرة أخرى؟ وفي النهاية ، هذا السؤال بالذات هو الذي سيساعدك على إيقاف إجبار التكرار في النهاية.

Possible Narrative to Employ	Anxiety				
	Jealousy				
	Abandonment	X	X	X	X
		Fight with Husband	Fight with Friends	Fight with Mother	Fight with Colleague
		Circumstance			

حواجز التحرر

قد تجد نفسك تحت رحمة إكراه التكرار ، وتكافح ضد عدو لا يقهر على ما يبدو. عدة خصائص التكرار

الإكراه يجعل الهزيمة تبدو شبه مستحيلة.

1.تكرار الإكراه يحدث تلقائيًا

لأن الإكراه على التكرار يعمل بالوعي الخارجي ، فإنك تميل إلى تكرار نفس الصراع القديم -لكنك غير مدرك أنك تفعل ذلك. في هذه الأثناء ، أولئك الذين تتفاعل معهم يعيدون تكرار قواهم التكرار.

معًا تخلقان حلقة من الخلاف تستند إلى كل مخاوفك المستقلة بقدر ما تقوم على حقيقة موضوعية.

بعد أن تزوجت جين ، سعت هي وزوجها مارك لمعالجة البعض
مخاوف في زواجهم. لقد تجادلوا حول كل شيء من أفضل وقت لتناول العشاء إلى كيفية إدارة الشؤون المالية للأسرة. في أحد صراعاتهم المعتادة ، قد يفتح مارك بيان بطاقة ائتمان ، ويلجأ إلى جين ، ويقول ، "نحن بحاجة إلى أن نكون أكثر حرصًا بشأن الشؤون المالية." كانت تنظر إلى هذا باعتباره اتهامًا ، وانتهاكًا لاستقلاليتها ، وترد ، "متفق عليه -ويمكنك البدء بخفض كل تلك الألعاب التكنولوجية التي تشتريها !" الآن سيكون مارك وجين غاضبين ، وينزلقان عن غير قصد إلى نمط يعرفانه جيدًا.

2.الإكراه على التكرار يشعر بأنه مقاوم للتعليم

بينما يساعدك الوعي بالدوار على رؤية ما وراءه ، فإن الإدراك بأنك متورط في إكراه التكرار لا يساعد كثيرًا في التحرر منه. كان جين ومارك مدركين تمامًا لميلهما إلى الوقوع في معارك متكررة لمدة ساعتين ، لكن حتى الاعتراف بهذا الأمر بشكل مباشر لم يفعل شيئًا لتثبيطهم عن تكرارها. عندما شعرت جين بوجود معركة وشيكة ، كانت تناشدهم أحيانًا لتغيير المسار.

"انتظر!" كانت تقول. "هذا يخرج عن نطاق السيطرة. هل حقا تريد
للعودة إلى قتالنا المعتاد؟ "

تضيق عينا مارك: "لماذا تلقي اللوم علي؟"

"أنا فقط أحاول مساعدتنا ، مارك!" سيصر جين. "أنت من بدأها!"

"ماذا تقصد أنني بدأت ذلك؟"

إن الإغراء القهري لإكراه التكرار يفوق معرفة الزوجين بعبثه. كانوا يدركون جيدًا أنهم كانوا في براثنها ، لكنهم شعروا بالعجز عن التغلب عليها.

3.إكراه التكرار يسيطر على مشاعرك

إن الإكراه على التكرار يسحبك بعيدًا عن الحقائق العاطفية لصراعك الحالي ، وبدلاً من ذلك يتسبب في إعادة تمثيل نمط السلوك السابق مع الاقتناع الكامل بأن صراعك الحالي يتم تحديده فقط من خلال الظروف الحالية. لم تعد تفرق بين ذكريات الماضي والواقع الحالي ، مما يؤدي إلى كسر "نظام الشعور" الذي لا يمكنه الحفاظ على الوجود العاطفي الكامل. بينما تشعر أنك حاضر في الوقت الحالي ، فأنت في الحقيقة تعيش الماضي.

في اللحظة التي تشعر فيها هويتك بالتهديد ، يزداد قلقك -و
يتدخل إكراه التكرار للحد من هذا القلق. إنه بمثابة محرك للدمى ، يتحكم في تجربتك العاطفية ويجعلك سلبيًا بشكل فعال.

إنك تختبر المشاعر كأشياء تحدث لك ، كيانات خارجة عن إرادتك ، كما لو كنت "منجذبًا إلى لهب قاتل". كان هذا صحيحًا بالتأكيد بالنسبة لـ Jenو ، Markاللذين حاولا عدة مرات التحدث عن الأشياء بهدوء ، والاستماع إلى بعضهما البعض وحل المشكلة بدلاً من الاستسلام لعدائهما المعتاد. ولكن حتى عندما نجحوا في حل النزاع وديًا ، فقد اعترفوا بأنهم شعروا برغبة مزعجة في العودة إلى طرقهم القديمة ، كما لو كان لديهم عمل عاطفي غير مكتمل لإكماله. حثهم الإكراه على التكرار على العودة إلى أنماطهم المألوفة.

4.إكراه التكرار متأصل

أحد أكبر المفاهيم الخاطئة فيما يتعلق بإكراه التكرار هو أن ردود الفعل المهزومة للذات يمكن ببساطة "تجاهلها". المشكلة هي أن هذا السلوك يشعر بأنه متأصل ، وجزء لا يتجزأ مما يجعلك أنت. كيف يمكنك أن تتجاهل ما يميزك جزئيًا؟ عندما حاول مارك بحسن نية مساعدة جين على التخلي عن مخاوفها من الهجر ، ردت بالقول: "أنا ما أنا عليه -ولن أتغير! لماذا لا يمكنك فقط أن تقبلني على ما أنا عليه؟ ."

فسحه حره

إذا لم تستطع التخلص من إكراه التكرار ، فهل مقدّر لك تكراره إلى الأبد؟ لا. لاستعادة السيطرة على مصيرك العاطفي ، يمكنك تبني أربع خطوات

الاستراتيجية التي تعالج كل من الصعوبات الرئيسية لإكراه التكرار.

إستراتيجية لكسر إكراه التكرار
.1قبض على تكرار الإكراه في أقرب وقت ممكن. .2مقاومة السحب لتكرار نفس الأنماط. .3استعادة السلطة على مشاعرك. .4أضف روتينًا جديدًا إلى ذخيرتك.

.1قبض على إكراه التكرار في أقرب وقت ممكن: طريقة جزر تركس وكايكوس

مثلما تكون الشرطة أكثر قدرة على الإمساك بسارق بنك إذا كان لديهم لقطة مجردة ، ستكون أكثر فاعلية في وقف تكرار الإكراه من خلال صورة لنمط الصراع المعتاد الخاص بك.

ابدأ بتحديد العلاقة التي تتعرض لضغوط بشكل متكرر
نزاع. هل تتشاجر مرارًا وتكرارًا مع زوجتك أو أطفالك أو زميلك؟ الصراع أمر لا مفر منه -يمكنك توقع وجود اختلافات مع الآخرين -لذا ابحث على وجه التحديد عن أنماط الفوضى المتكررة ، والمواقف التي تتجنب فيها بشكل متكرر ، أو تواجه ، أو تتهم ، أو تلوم ، أو تخرب حلًا مباشرًا. إذا استمرت في العثور على نفس النوع من الخلافات مع نفس النتائج غير المرضية ، فمن المحتمل أن يكون إجبار التكرار في اللعب.

بمجرد تحديد هذا التعارض المتكرر ، حدد النمط الرئيسي الذي تريده
تميل إلى التكرار ، بما في ذلك المحفز ودورة الخلاف والتأثير ("طريقة TCI"). يُمكّنك الوعي بهذا النمط من إيقاف تكراره. يوفر الرسم البياني هنا دليلًا للبدء.

(أ) الزناد لتحديد سبب النزاع ، اسأل نفسك عن السلوكيات أو الأحداث المعينة التي أثارت التوتر. ألم تتم دعوتك لحضور حفل زفاف أحد أفراد العائلة؟ هل تراجع شريك عملك عن الاتفاقية؟ هل تم استبعاد منظمتكم السياسية من مؤتمر اقتصادي إقليمي؟ غالبًا ما يُنظر إلى الصراع على أنه التقاء قوى عظمى ، ولكن حتى نوبة صغيرة يمكن أن تكون بمثابة حافز قوي. في حالة مارك وجين ، كانت أصعب خلافاتهما تميل إلى ذلك

تحدث عندما عاد مارك من رحلة عمل ، بعد أن ترك جين في المنزل بمفرده لعدة أيام وشعر بأنه مهجور بشدة.

(ب) دورة الخلاف يدفعك الزناد إلى ما أسميه دورة الخلاف ، والتي تجعلك تعيد تمثيل نمط الصراع الذي يأتي بنتائج عكسية. افحص هذا النمط: من يواجه من؟ لماذا ا؟ من أول من يحاول حل النزاع؟ متى؟ كيف ينتهي الصراع؟ تميل دائرة الخلاف إلى البقاء كما هي ؛ من غير المرجح أن تتغير الطريقة التي تقاتل بها مع زوجتك أو رئيسك في العمل من يوم لآخر. هذا يعني أنه يمكن التنبؤ به ، ولأنه يمكن التنبؤ به ، يمكنك تعلم التعرف عليه. إذا تعلمت التعرف عليه ، يمكنك العمل على تغييره.

تعمل دورة الخلاف مثل سلسلة كيميائية متطايرة: فعل واحد يولد آخر ، وآخر ، وهكذا ، مما يؤدي إلى نتيجة متفجرة. ولكن نظرًا لأن هذه السلسلة تتبع تسلسلًا منتظمًا ، فيمكنك مقاطعة إجراء جديد في أي وقت والتأثير على الدورة بأكملها. وبالمثل ، في أي نزاع ، يمكن أن تعني التحولات الصغيرة في أي مرحلة من مراحل الخلاف الفرق بين الحوار البناء والقتال المتفجر.

لرسم خريطة لدورة الخلاف ، ارسم مخططًا لما يحدث عادةً بعد أن يبدأ النزاع من خلال طرح ثلاثة أسئلة: (1)من يقول أو يفعل ماذا؟
(2)كيف يستجيب الشخص الآخر؟ (3)لماذا؟ استمر في طرح هذه الأسئلة حتى تحصل على صورة كاملة لدائرة الخلاف. قد تحاول حتى مراقبة الدورة وأنت في مخاضها ، مع ملاحظة نمط تتكشف من السلوكيات والمشاعر ؛ بعد ذلك مباشرة ، سجل ما اكتشفته.

بعد أن تحدد دائرة الخلاف ، سمها. كما هو الحال مع الدوار ، فإن إعطاء التسمية الديناميكية يمكنك من إخراجها ومواجهتها. أطلق مارك وجين علىهما اسم "تريب فيت" ، في إشارة إلى المحفز النموذجي للصراع بينهما: علامة العودة من رحلة عمل.

(ج) الأثر

لفهم تأثير نزاعك ، افحص تأثيره على علاقتك وعلى قدرتك على إنجاز الأمور. قد تتفاجأ من الخسائر التي يلحقها الصراع بحياتك.

قبل بضع سنوات ، كنت أتشاور مع شركة إقليمية عانت إنتاجيتها مؤخرًا من التدهور. عند إجراء مقابلات مع المديرين التنفيذيين في جميع أنحاء المنظمة ، ظهر موضوع: نشأ الصراع بانتظام لأن الموظفين شعروا بالانتقاد المفرط ، والتقليل من القيمة ، والخضوع. تكلفة هذه الثقافة السامة ل

كانت الشركة هائلة: سعى التنفيذيون إلى وظائف في مكان آخر ، وعملوا بفتور ، وشعروا بعدم الحماس تجاه القدوم إلى المكتب. بعد إطلاعهم على هذه النتائج ، بدأت قيادة الشركة تدريبًا على التفاوض على مستوى المنظمة لتحسين الصداقة الحميمة وتمكين الموظفين على جميع المستويات. كانت النتائج مذهلة. أدى برنامج مكثف متعدد السنوات إلى تغيير إيجابي في ثقافة الشركة ، وتحسين طريقة تعامل الموظفين مع النزاعات ، وتعزيز النتيجة النهائية. لم يكن أي من هذا ليحدث لولا التقييم الأولي الذي يوثق الأثر الضار للنزاع على الشركة.

ضع خريطتك في الاعتبار

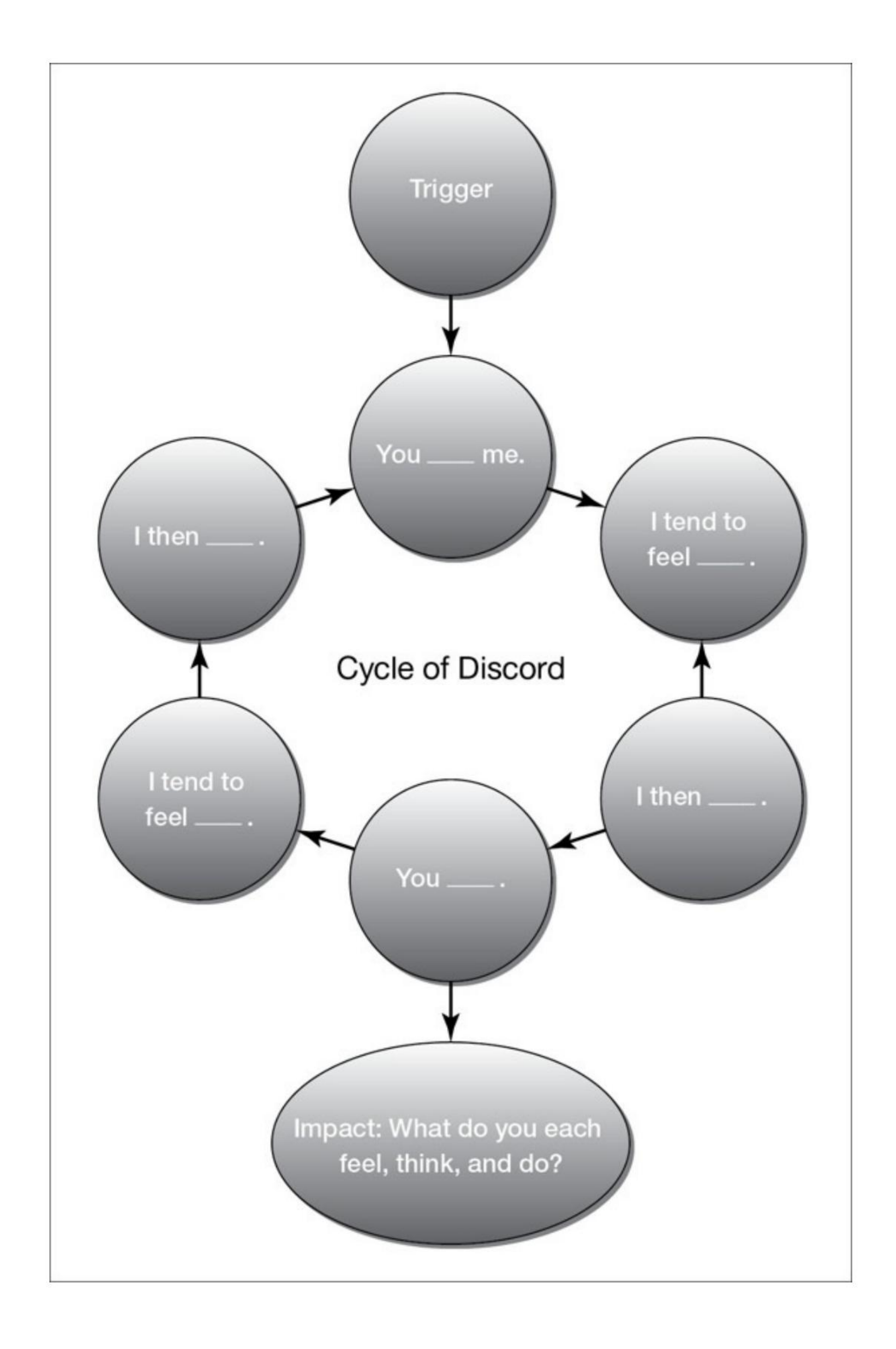
الآن بعد أن أصبح لديك خريطة لإكراهك على التكرار ، كن دؤوبًا في استخدامها ، وكن واعيًا بمحفزاتك ، ودورة الخلاف ، والعواقب النموذجية.

إحدى الأدوات البسيطة لمساعدتك على القيام بذلك هي أن تصبح مدركًا لما يسميه عالم الأعصاب أنطونيو داماسيو "العلامات الجسدية" -موجات القلق التي تحدث عندما يُنظر إلى موقف معين على أنه يشبه موقفًا مهددًا سابقًا.

راقب هذه المشاعر -فهي طريقة جسمك لإعلامك بالخطر المحتمل. قد يكون هذا الانزعاج الذي تشعر به بمثابة تلميح إلى أنك على وشك إعادة تمثيل إجبار التكرار.

2.مقاومة السحب لتكرار نفس الأنماط

القوة الدافعة لإكراه التكرار هي ما أسميه إغراء الإكراه ، الدافع الأساسي الذي يدفعك لتكرار نمط سلوكك. للتحرر من إكراه التكرار ، يجب أن تكون مدركًا لإغراء الإكراه والاعتراف بقوته -دون الاستسلام له.



ابحث عن إغراء القهر

تبدأ دورة الخلاف عادة عندما تشعر بسوء المعاملة فيما يتعلق بقضية شخصية حساسة للغاية ، مثل الرفض أو الهجر أو العجز أو الخصي. هذه القضايا "عميقة" لأنها تتجاوز المخاوف السطحية الخاصة للصراع المعني. سواء كانت المشكلة المطروحة هي الحدود أو الميزانيات ، حتى أصغرها يمكن أن يؤدي إلى رد فعل كبير.

لاكتشاف إغراء الإكراه ، لاحظ السلوك المختل
إعادة تمثيل النزاع بشكل متكرر -الغضب المفرط والخوف والتجنب -وحاول فهم الأسباب الكامنة وراء رد فعلك. يشبه البروفيسور بول راسل هذه العملية بتعلم كيفية التزلج. تخيل أنك تتجه نحو تلة شديدة الانحدار وتعثر في نفس المكان في كل مرة. يوجهك مدرسك بالأسئلة في محاولة لحل المشكلة: "تستمر في الاتكاء على كاحلك الأيمن -هل أصيب يسارك من قبل؟ هل هناك شيء في تلك البقعة يجعلك قلقًا؟ "

يقترح راسل أنه على الرغم من أن كفاحك قد يبدو في البداية عشوائيًا ، إلا أنه في مرحلة ما "يتوقف عن كونه مجرد جيب ثابت من الصعوبة ويصبح خللاً وظيفيًا منهجيًا يشير إلى الصدمة. عاجلاً أم آجلاً ، إذا أراد الفرد التزلج ، أو عيش الحياة ، فإن التل يفرض الأمر ."

اسأل نفسك نفس نوع الأسئلة التي يطرحها مدرب التزلج. هل تقوم بتفعيل نمط مختل وظيفي متكرر في نزاعاتك -عدم الاستماع ، أو تجنب الاتصال ، أو تخريب التعاون؟ في اللحظة التي يحدث فيها هذا النمط ، هل هناك شيء يهدد هويتك؟ هل تخاف من شيء محدد؟ انتبه جيدًا للقضايا التي تثير مشاعر قوية ، مما يشير إلى أن إغراء الإكراه قد يكون قريبًا.

راجع الرسم البياني هنا للتعرف على المشكلات الشائعة التي تستهلك الانتباه أثناء الصراع.
كن متيقظًا بشكل خاص للمشكلات المخفية التي قد يصعب التعرف عليها.
أدرك مارك ، على سبيل المثال ، أنه في معاركه مع جين غالبًا ما شعر بالضعف.
كان Jen صارمًا وحاسمًا ، مما جعله يشعر بالضعف والصغر ، مما أدى إلى تعويضه عن طريق الصراخ بقوة ، بعيدًا عن الشخصية ، لإظهار "رجولته". بعد ذلك ، قام بتحليل سلوكه بموضوعية وتوصل إلى فهم أن الغرض الحقيقي من سلوكه هو تجنب الشعور بالخجل من الشعور بالضعف.

اعترف بإغراء الإكراه -دون الخضوع له

بمجرد تحديد قضية حساسة للغاية تجبرك على الصراع ، تخيل تلك القضية جالسة على الطاولة أمامك. تقبلها كشيء حقيقي ، شيء ملموس. عندما تتعرف عليه في نزاع لاحق ، اسمح

لنفسك لتشعر بقوتها العاطفية الكاملة التي تجذبك. بدلاً من الاستسلام لها ، لاحظ المشاعر التي تثيرها بداخلك -سواء القلق أو الخوف أو الغضب أو العار. عواطفك هي بالضبط: مجرد مشاعر. لديك القوة للرد عليها كيفما تشاء.

علم مارك هذا عن كثب. عندما يتجادل مع جين ، شعر بالحاجة إلى ذلك
صارم ويصرخون مثل "رجل حقيقي". لقد فحص مشاعره بالخزي والإحراج والاستياء ، وشاهدها برأفة ، وقبل سلطتها.
لقد تفاجأ بمدى قوة إغراء الإكراه حقًا ، ولكن بدلاً من الرد بالعدوان ، قام بتقييم هذه التجربة الداخلية دون حكم عليها وتمكن من السيطرة عليها. لم يستسلم.

إغراء القهر

هل تخاف مرارا من الوجود. . .

- غير مأهولة
- منبوذ
- يعتمد
- مخصي
- فارغة
- متشابك
- عاجز
- السفلي
- تافهة
- رعى
- عاجز
- مرفوض
- المرؤوس
- تستخدم
- ضعيف
- عديم القيمة

إغراء القهر قضية حساسة للغاية تتغلغل بشكل متكرر في نزاعك.

3.استعادة القوة على مشاعرك

للاستجابة بشكل أصلي للظروف الحالية بدلاً من نشر نص محدد مسبقًا ، تحتاج إلى توضيح الملامح العاطفية لصراعك ، والمشاعر الجانبية التي لا علاقة لها بالقضية المطروحة ، والعمل على التئام الجروح القديمة.

وضح الملامح العاطفية لصراعك الحالي

في حين أن بعض عواطفك ستثار بلا شك بسبب ظروف الصراع الحالي ، فمن المحتمل أن يكون البعض الآخر نتاجًا لإكراه التكرار. لاكتشاف الأخير ، اسأل نفسك ثلاثة أسئلة قوية:

.1هل هذه القضايا تخصني أم أنها مشكلتك؟ قم بتمييز تلك التي تدفع كل واحد منكم إلى الصراع.

.2هل هذا الآن أم هذا بعد ذلك؟ تعامل مع جروح الماضي التي أثرت على تجربتك الحالية.

.3هل فعلت هذا أم فعلت أنت؟ لاحظ ما ساهم به كل منكما في الصراع -وما إذا كان اللوم قد يكون في غير محله.

مشاعر دخيلة جانبية

بمجرد توضيح ملامح الصراع الحالي ، افصل بين المشاعر الدخيلة -تلك المبنية على ألم الماضي. تخيل صراعك كلعبة كرة قدم ، واسمح لفريقين فقط بالدخول إلى الميدان: أنت والجانب الآخر. إذا ظهر لاعبون من الماضي -الرفض ، التخلي ، الدونية -أرسلهم مرة أخرى إلى مقاعد البدلاء. إنهم ليسوا جزءًا من صراعك الحالي. يمكنهم مشاهدة المباراة ، لكن لا يمكنهم المشاركة.

إذا استمرت هذه المشاعر ، واجهها مباشرة: أنت لست جزءًا من
هذا الصراع! أعلم أنك قلق من احتمال رفضي مرة أخرى ، وأنا أقدر قلقك. لكنك الآن على مقاعد البدلاء. كن حازما.

بعد ذلك ، بعد حل نزاعك ، قرر ما إذا كنت تريد الخوض في المشاعر الدخيلة أم لا.

أقرت جين بميلها إلى الشعور بالتخلي عندما سافر مارك وتعهدت بالسيطرة على خوفها من الهجران. في كل مرة عاد مارك إلى المنزل من رحلة ، كانت تعلم هي ومارك أنه يتعين عليهما العمل بجد لتجنب العودة إلى دائرة الخلاف. استحوذت جين على عواطفها ، وفصلت ألم الماضي (هجر والدها) عن إحساسها بالخسارة أثناء رحلات عمل زوجها. اعترفت بأنها شعرت بإغراء الإكراه الذي دفعها للرد بغضب على "هجر" مارك لها وأطفالهما طوال أسبوع. لكن بدلاً من التصرف بشكل غير لائق ، عالجت غضبها مباشرة وببساطة: أخبرت نفسها أن رحلة مارك تساعد في إعالة أسرتنا . الأمر مختلف عن رحيل والدي. مع الوقت والصبر والكثير من العمل ، تلاشى إكراهها على التكرار.

العمل من خلال الجروح العاطفية

توصلت جين إلى طريقة فعالة للتعامل مع جرحها العاطفي: لقد أدركت مشاعرها بالتخلي عنها ووضعتها جانبًا في صراعاتها مع مارك ، وبذلك كسرت قبضة تكرار الإكراه. لكن ألم الجرح نفسه استمر ، حيث كانت لا تزال تشعر بالاستياء الشديد من والدها.

للتغلب على هذا الألم واستعادة القوة الكاملة على عواطفها ، كانت بحاجة إلى العمل من خلال إصابتها العاطفية.

هذه العملية تتطلب الالتزام والشجاعة. يمكن أن يتم ذلك بدعم من صديق جيد أو متخصص في العلاج ، أو حتى من خلال أنشطة إبداعية مثل الكتابة في يوميات ، أو الرسم ، أو تشغيل الموسيقى. إذا كنت تشعر بالاستعداد للخوض في ألمك في محاولة للتخلص منه ، فإليك بعض الخطوات الأساسية التي ستوفر مكانًا مفيدًا للبدء.

أولاً ، حدد قضية حساسة للغاية تثير بشكل متكرر مشاعر قوية ، مثل الخوف من الرفض أو الهجر أو الدونية. قم بإعادة زيارة الرسم البياني هنا لمساعدتك في تحديد إغراء الإكراه الذي يدفعك بانتظام إلى الخلاف.

ثانيًا ، تتبع أصول هذه المشكلة. من أين نشأت حساسيتك تجاه الرفض أو التبعية؟ ابدأ بالتفكير في طفولتك. متى وجدت نفسك تشعر بهذه الطريقة؟ بالطبع ، لا تتطور جميع الحساسيات في وقت مبكر من الحياة. إذا كان زوجك السابق غير مخلص ، على سبيل المثال ، فقد تجد نفسك تتعامل باستمرار مع قضايا الولاء في علاقاتك الوثيقة. غالبًا ما تتجذر القضايا الحساسة عاطفياً على مستوى المجموعة أيضًا. تركت الهولوكوست علامة لا تمحى على فرط الحساسية للتجربة الأمنية اليهودية.

ثالثًا ، اكتشف المشاعر المؤلمة التي تصاحب الجرح. بالنسبة لجين ، ارتبطت مجموعة من المشاعر المؤلمة بخوفها من الهجران. جلست مع صديق تثق به وانخرطت في العملية المؤلمة لمحاولة فهم وقبول تلك المشاعر. شعرت بدخول هذا الفضاء العاطفي مخيفًا لها. لذا فقد سمحت لنفسها بدخول هذا المكان المخيف والخروج متى شاءت. بعد ذلك جلست مع خوفها من الهجر ، وسمت المشاعر السائدة التي نشأت ، ووضعت الرسالة التي تنقلها كل عاطفة. لقد تعمقت في مشاعرها من الغضب ، وعدم الثقة بالنفس ، والخوف من العلاقة الحميمة ، وفي النهاية سألت بصوت خجول ، "هل أنا أستحق الحب؟" لقد احتوت هذه المشاعر المظلمة لأكثر من عقدين ، لكنها الآن تستعيد السيطرة عليها.

رابعًا ، حرر الألم. هذا يتطلب قرارًا واعًا وجهدًا واعيًا. بمجرد "سماع" ألمك ، يمكنك تركه ؛ قالت ما تريد قوله. أدركت جين أنها تستطيع أن تقرر ما إذا كانت ستتمسك بالعبء العاطفي الناجم عن التخلي -واختارت التخلي عنه. كانت العملية مؤلمة عاطفياً ولكنها مطهرة.

خامسًا ، حوّل جرحك إلى مصدر قوة. ندوب جن سيبقى الهجر معها إلى الأبد ، رغم أنها تخلت عن ألم ذكريات طفولتها. وبدلاً من أن ترى نفسها ضحية لتلك الظروف ، فإنها أعادت صياغة منظورها ، وتعهدت بأن تكون منارة حب لعائلتها وأصدقائها وألا تتخلى أبدًا عن صديق أو قريب محتاج.

4.أضف روتينًا جديدًا إلى ذخيرتك الموسيقية.

بينما لا يمكنك التخلص من سلوكيات هزيمة الذات ، فهل من المقدر أن تكررها؟ لا ، علم الأعصاب يخبرنا أنه يمكنك إضافة إجراءات جديدة إلى ذخيرتك. تخيل أنك تقود سيارتك إلى المنزل من العمل على طول مسارك المعتاد. على الرغم من أن عقلك يعتمد على مسارات عصبية راسخة ، يمكنك إنشاء مسارات جديدة. كلما كنت تقود مسارًا جديدًا ، زادت تقوية المسارات العصبية المرتبطة بهذا المسار. سرعان ما يصبح المسار "الجديد" هو المسار الافتراضي لك.

وبالمثل ، في حالة الصراع ، يمكنك ابتكار روتين سلوكي جديد ليحل محل روتينك القديم الذي يدمر نفسه. سرعان ما ستجد أن طريقك الأحدث والأكثر صحة هو الذي تنجذب إليه بشكل طبيعي.

بينما لا يمكنك تغيير سلوك الآخر ، تعديل روتينك يمكن أن تؤثر بشكل منتج على العلاقة. لابتكار روتين جديد ، تذكر نمط الصراع المعتاد ، الذي حددته في الرسم البياني هنا. تصور الآن بديلاً بناءً لهذه الذخيرة السلوكية ، مع الأخذ في الاعتبار الخطوات التي قد تتخذها للقيام بما يلي.

- استباق الزناد. عندما تعرف ما الذي يزعجك ، فأنت أفضل استعدادًا لوقفه. إذا كنت أنت وزوجك تتشاجران بشكل متكرر على الشؤون المالية ، فقد توافق على مناقشة الأمور المالية فقط مع مستشار مالي حاضر ، أو الالتزام بدعم الميزانية الشهرية.

- استبدل السلوك في دائرة الخلاف. راجع دورة الخلاف واختر سلوكًا واحدًا لتغييره. على سبيل المثال ، تخيل دورة خلاف نموذجية بينك وبين زميل حول المشروع

الخطط. هي تنتقدك ، وتنتقدها ، وتنتقدك مرة أخرى ، وتنسحب. قد تتضمن إحدى الطرق البديلة التعاطف مع موقفها بعد هجومها الأولي.

- استبدل دورة الخلاف بأكملها. تخيل دورة بناءة من الحوار لتحل محل الدورة الحالية. استجاب الشريكان المؤسسان لشركة ناشئة في مجال التكنولوجيا لهذه النصيحة. مع زيادة الاستثمارات في شركتهم ، تصاعدت حدة حججهم.

  وإدراكًا منهم أن علاقاتهم المتدهورة قد تعرض شركتهم للخطر ، جلسوا وصاغوا عملية بديلة للتعامل مع خلافاتهم. بدلاً من الانخراط في دائرة من الهجوم والهجوم المضاد ، اتفقوا على تبادل وجهات النظر والبحث عن أرضية مشتركة ، وهو نهج أثبت أنه أكثر فاعلية لشركتهم وعلاقتهم.

احترس من الانتكاس

يتطلب قرار تغيير أنماط سلوكك الأساسية إعادة صياغة مفهوم هويتك -وهي مهمة قد تكون صعبة للغاية. أتذكر مشاهدة جدتي المحببة ، التي أسميتها نان ، وهي تكافح من أجل الإقلاع عن التدخين. مع مرور السنين ، كان للعادة تأثيرها. حتى مع وجود خزان أكسجين يساعدها على التنفس وانتشار سرطان الرئة ، فإنها لا تزال تتسلل سيجارة من حين لآخر. هذه العادة كلفتها حياتها.

بينما كان الإدمان بالتأكيد عنصرًا مساهمًا في جدتي
السلوك ، أعتقد أن الهوية كانت العقبة الأساسية لها. عرّفت نفسها على أنها مدخنة -رأيتها بهذه الطريقة أيضًا -ولم تستطع تخيل نفسها بطريقة أخرى ؛ لقد كانت جزءًا مما كانت عليه منذ ما يقرب من خمسين عامًا.

راجع صورتك الذاتية

يتطلب التحرر من إكراه التكرار أن تتخيل صورة ذاتية جديدة وتتخيل نفسك تقوم بتمثيلها. يمكنك حتى اختيار نموذج يحتذى به وتوجيه صفات هذا الشخص في صراعك القادم. كيف سيكون شعورك عندما تتصرف بصفتك هذا الشخص؟ ماذا قد تقول إذا أساء لك الطرف الآخر؟ ما الذي يمكنك فعله لتوليد النوايا الحسنة؟ تدرب على رد فعلك في عقلك مرارًا وتكرارًا حتى تصبح طبيعة ثانية.

ضع خطة للحماية من الانتكاس

كتب ويليام جيمس: "قم بتجميع جميع الظروف المحتملة التي من شأنها تعزيز الدوافع الصحيحة ؛ ضع نفسك باجتهاد في الظروف التي تشجع الطريقة الجديدة ؛ جعل الارتباطات غير متوافقة مع القديم ؛ أخذ تعهد عام ، إذا سمحت الحالة بذلك ؛ باختصار ، غلف قرارك بكل مساعدة تعرفها ."ربما تكون أقوى طريقة للوفاء بنصيحة جيمس هي طلب المساعدة في الحماية من عودة الإكراه على التكرار. عرفت جين ، على سبيل المثال ، أنه بينما كانت مسؤولة في النهاية عن إخراج نفسها من سيطرتها ، فإن الجهد المشترك لمارك لمساعدتها في تحقيق هذا الهدف كان في النهاية أكثر فاعلية من محاولة جين ذلك بمفردها.

احترس من اللحظة غير المحروسة

قبل التعامل مع الطرف الآخر ، فكر فيما قد يقوله أو يفعله والذي قد يدفعك إلى تكرار نمط السلوك المدمر. ثم فكر في السؤال الأهم: ماذا يمكنك أن تقول أو تفعل لتتجنب إكراه التكرار؟

عندما أتوسط في نزاع ساخن ، أضع معايير لمنع المتنازعون من العودة إلى الإكراه على التكرار: "الهدف من جلستنا هو مساعدتك على الوصول إلى فهم أفضل لوجهات نظر كل منكما واستكشاف طرق للتوفيق بين الاختلافات. أدرك أنك في مأزق -ومن السهل العودة إلى نفس ديناميكيات الصراع القديمة. لذا فإن هدفنا اليوم هو إجراء محادثة مختلفة ، محادثة أكثر إنتاجية تستمع فيها للتعلم بدلاً من الدفاع. " أثناء الوساطة ، أستمع جيدًا للتأكد من أن كل متنازع يعامل الآخر باحترام. إذا قام أي من الطرفين بإهانة الطرف الآخر ، فإنني أقاطعه على الفور لتذكير كلا الطرفين بمعاييرنا -وإعادة توجيه المناقشة نحو الحوار البناء.

ومع ذلك ، هناك أوقات من المحتمل أن تخذل فيها حذرك ولا يوجد وسيط لإنقاذك. مع القليل من التفكير المسبق ، يمكنك غالبًا توقع هذه المواقف ووضع خطة لمنعها. على سبيل المثال ، أثناء الإجازات مع العائلة الممتدة ، اعتدت أنا وزوجتي الانخراط مرارًا وتكرارًا في نمط استنزاف عاطفي من الصراع ، نشعر فيه بالغضب من بعض الإساءات المتصورة ، ثم شعرنا بالحرج والخجل لأن علاقتنا لم تكن "مثالية" ، في أي نقطة كنا نتظاهر بأن علاقتنا كانت جيدة ، الأمر الذي أدى فقط إلى تفاقم توترنا. بمجرد أن أدركنا هذا النمط ، وضعنا خطة لذلك

احترس من ذلك ، والموافقة على التحدث على انفراد كل مساء للتنفيس عن أي إحباطات وإعادة الاتصال عاطفيًا ، مما يؤدي في الواقع إلى منع تكرار الإكراه.

باختصار

الإكراه على التكرار هو نمط مولود من الخوف -الخوف من فتح صندوق باندورا من العواطف المؤلمة للغاية ، والتي يصعب تحملها ، بحيث تم حبسها بشكل فعال. لكن بينما يسمح لك التكرار بالتأخير المؤقت في حساب هذه المشاعر الفجة ، فإنه سرعان ما يغريك لتعايشها مرة أخرى ، والانخراط في نفس السلوكيات المدمرة مرارًا وتكرارًا. لا يمنحك أي مجال للشعور بأي شيء بخلاف المشاعر المألوفة نفسها أو الرد بأي شيء آخر غير نفس النص المعتاد. الخوف يخدرك ، وإكراه التكرار يضعف قدرتك على التغيير.

لكن الوضع ليس ميئوسا منه.
كل خوف هو أمنية مقنعة. على الرغم من كل تدميره ، التكرار
يحمل الإكراه رسالة أمل. إنه يمثل رغبتك في تحرير نفسك من آلام الماضي ويزودك ببذور التغيير. إذا كان بإمكانك إعادة تصور الرغبة الجوهرية التي تدفعك إلى التكرار -الرغبة في الاتصال بدلاً من الهجر ، والحب بدلاً من اللامبالاة - فأنت على الطريق نحو كسر تعويذة الإكراه إلى الأبد.

6

المحرمات

فكر في شيء تشعر أنه لا يمكنك التعبير عنه لأحد أفراد الأسرة: استياء عميق ، ضغينة طويلة الأمد ، وخز من الحسد. الآن تخيل أن كلاكما متورطان في صراع ، مع هذا الشيء الذي لا يوصف ، يكاد يكون من المستحيل نطقه ، في قلب الخلاف الخاص بك. كيف تحل نزاعًا لا يمكنك مناقشته؟

مرحبًا بكم في تحدي إغراء العقل القبلي الثالث: المحرمات. في هذا الفصل ، ندرس ماهيتها ، ولماذا تحبط جهودك لحل التعارض ، وكيف يمكنك التنقل بينها بنجاح. تخدم المحرمات وظائف اجتماعية مهمة ، ولكن إذا لم تكن حريصًا ، فيمكن أن تغريك نحو تأثير القبائل.

حادثة مراكش

خلال القمة الإقليمية للمنتدى الاقتصادي العالمي في مراكش ، المغرب ، منذ بضع سنوات ، ظهرت في "مناظرة العالم "على بي بي سي في حلقة بعنوان "هل يتحدث الأشخاص المناسبون؟" صُممت الحلقة لتثقيف سبعين مليون مشاهد حول الصراع الإسرائيلي الفلسطيني من خلال إبراز نقاش بين رجال الأعمال الإسرائيليين والفلسطينيين وقادة سياسيين. لقد طُلب مني أن أكون متحديًا للقضايا التي أثيرت.

جرت المناقشة في خيمة كبيرة في الهواء الطلق ، وكان الجمهور يتألف من أكثر من مائة من القادة السياسيين والمديرين التنفيذيين ومديري المنظمات غير الحكومية. على خشبة المسرح ، جلس رجل أعمال بحريني يتحدث بصراحة إلى جانب محمد دحلان ، وزير الأمن السابق للسلطة الفلسطينية.

كان من المفترض أن يكون هناك إسرائيلي على خشبة المسرح أيضًا ، لكن قبل أيام قليلة رفض ملك المغرب مقابلة الرئيس الإسرائيلي ، ولذلك قاطعت الحكومة الإسرائيلية القمة انتقاما منها. وضع هذا بي بي سي في مأزق. كان لها

أعلن عن النقاش على أنه تمثيل عادل ومتوازن لوجهات نظر كلا الجانبين ، والآن لم يتم تمثيل أحد الجانبين.

لحسن الحظ ، تمكنت الشبكة من تجنيد سفير إسرائيلي سابق لدى الأمم المتحدة للظهور عبر الأقمار الصناعية من القدس. هدأت الغرفة عندما بدأ العرض.

"مرحبا بكم في مراكش!" قال المضيف نيك جوينج. "يمكن وجها لوجه
الاجتماعات بين القادة الرئيسيين في الشرق الأوسط من أي وقت مضى لتحقيق الأمن والسلام الدائمين في جميع أنحاء المنطقة وخارجها؟ يبدو أن زخم المفاوضات رفيعة المستوى يتعثر. يبدو أن الكآبة وانعدام الثقة بين الطرفين تتعاظم مرة أخرى. إذن السلام في الشرق الأوسط: هل يتحدث الأشخاص المناسبون؟ "

صفق الجمهور.
سار Gowing نحو جانب المنصة ، حيث كنت جالسًا. قال على سبيل المقدمة: "انضم إلي هنا البروفيسور دانيال شابيرو" ثم سألني ، "أنت تحلل لماذا تنجح المفاوضات ولماذا تفشل. أنت تقدم المشورة للمجموعات والحكومات في جميع أنحاء العالم. دان شابيرو ، ما هي أنواع الأشخاص أو الشخصيات التي تتيح فرص نجاح المفاوضات؟ "

لقد جادلت في أهمية التفاوض وضرورة أن تستمع الأطراف المتعارضة إلى مخاوف بعضها البعض ، ثم أخذت نفسا عميقا ، مرتاحا. لقد وصلت إلى النقاط الرئيسية التي أردت توضيحها.

ثم اقترب جاوينج من دحلان وسأله: "إذن هل يتحدث الأشخاص المناسبون؟"

عندما بدأ دحلان بالرد باللغة العربية قاطعه غوينغ وقال: "هل يمكنك التحدث بالإنجليزية؟"

أجاب دحلان: "لا".
قال غوينغ وهو محبط بشكل واضح: "اعتقدت أننا اتفقنا على أنك ستتحدث باللغة الإنجليزية".

أجاب دحلان: "لا" ، بنفس الإحباط. "لم نفعل".
العبث بسماعة أذنه ، ويبدو أنه تلقى رسالة من
منتج ، مؤكدا ، كما افترضت ، أن دحلان وافق تماما على التحدث باللغة الإنجليزية. العرض لم يكن لديه مترجم في متناول اليد. بينما همس الجمهور واختطفوهم واستمر الشريط في التدحرج ، انضم المنتج إلى Gowing على خشبة المسرح للتجمع السريع.

وفجأة أدركت أن هذا المسلسل لا يتعلق فقط بالفلسطينيين الإسرائيليين
الصراع: كنا فعليًا في خضمه ، واحتلت المحظورات مركز الصدارة. شعر ملك المغرب أن الاجتماع مع الرئيس الإسرائيلي كان من المحرمات ، لأن القيام بذلك قد يوحي بأنه كان يقوم بتطبيع العلاقات مع

إسرائيل. ومن جانبه اعتبر الرئيس الإسرائيلي أن الانضمام إلى قمة بعد هذا الرفض العلني من المحرمات. واعتبر السيد دحلان الابتعاد عن جذوره القائمة على الهوية من المحرمات: فقد أراد تمثيل الشعب الفلسطيني من خلال التمسك بلسانه وهويته بفخر ، وكان من الواضح أنه لن يتراجع. في النهاية رفض السيد دحلان تقديم تنازلات ، ود.

وحل محله حسام زملط من السلطة الفلسطينية. كان لا بد من إعادة تصوير البرنامج من البداية.

يثير إخفاق بي بي سي عدة أسئلة مهمة. ما هي المحرمات بالضبط -ولماذا هي مهمة؟ لماذا نتعثر عليهم؟ وكيف نستوعبهم لتعزيز الحوار البناء؟

ما هي المحرمات؟

المحرمات هي محظورات اجتماعية -أفعال أو مشاعر أو أفكار يعتبرها المجتمع غير مقبولة. تم إدخال كلمة "المحرمات" إلى اللغة الإنجليزية في عام 1777 ، عندما أبحر المستكشف البريطاني جيمس كوك HMS Resolution عبر المحيط الهادئ إلى ما كان يُعرف آنذاك بالجزر الودية والتي تُعرف الآن باسم تونغا. اكتشف كوك أن سكان الجزيرة استخدموا كلمة تابو للإشارة إلى كل ما كان ممنوعًا ، وسرعان ما وجد المصطلح طريقه إلى اللغة الإنجليزية -ربما لأنه يصف بسهولة ديناميكية مألوفة للناس في كل ثقافة تقريبًا.

كل محرّم له ثلاثة عناصر -تحريم ، وعقاب لكسرها ، ودلالة وقائية.

المنع

تحدد المحرمات بعض المشاعر أو الأفكار أو الأفعال على أنها محظورة ، مما يخلق حدًا بين ما هو مقبول وما هو محظور داخل المجتمع الذي تنتمي إليه ، سواء كانت عائلتك أو مكان عملك أو المجتمع الأوسع. على سبيل المثال ، الجنس قبل الزواج مقبول في بعض الثقافات ولكنه محظور في البعض الآخر. وبالتالي ، فإن المحرمات هي بناء اجتماعي وهي محظورة فقط إلى الحد الذي نتفق فيه ضمنيًا على تقييدها. لا تحمل كلمات الشتائم أي قوة متأصلة: إذا كنت ستقول كلمة فاحشة باللغة الإنجليزية بهدوء لشخص لا يتحدث الإنجليزية ، فسوف يحدق فيك تمامًا كما لو كنت قد قلت الكلمة

"كرسي." نعلق معاني محظورة على الكلمات والأفكار والأفعال -مما يعني أنه يمكننا أيضًا إرفاق معاني جديدة بها.

عقاب

كل محرم يأتي مع العقوبة على الانتهاك. كلما زادت حدة العقوبة ، زادت احتمالية شعورك بالضغط للامتثال للمحرمات.

إما أن تتسكع معًا أو تُشنق. العقوبات النموذجية لكسر المحرمات:

لا تتحدث عن هذه المسألة أو ستعاقب لا تتفاوض مع هؤلاء الناس . . . أو سوف نبعدك من مجتمعنا.

لا تأكل هذا النوع من الطعام وإلا ستنكسر عهدًا دينيًا. . . .
لا تلمس ذلك الجثة . . . أو سوف تلوث جسدك وروحك.

حماية

تعمل المحرمات كقواعد اجتماعية غير مكتوبة تحميك من قول أو فعل أشياء تسيء إلى القيم التي يعتبرها المجتمع مهمة أو من قبل الأعضاء الأقوياء داخله. تحميك بعض المحرمات من ارتكاب تدنيس المقدسات. على سبيل المثال ، في الديانة اليهودية ، من المحظور إسقاط التوراة ، مع تقليد يأمر المخالف وأولئك الذين يشهدون الفعل بالصيام لمدة أربعين يومًا. تحميك المحرمات الأخرى من الأخطار الأخلاقية والعملية على حد سواء -تساعد المحرمات ضد الزنا في الحفاظ على نظام اجتماعي وعائلي مستقر وتقلل أيضًا من انتشار الأمراض المنقولة جنسياً. لا يزال البعض الآخر يحمي هويتك من النقد ، كما هو الحال عندما تمنع قواعد الأدب الناس من الاستخفاف بآراء بعضهم البعض.

المحرمات تحمل تشابهًا وظيفيًا وثيقًا مع إكراه التكرار:
كلاهما نظامان معيبان مصممان للدفاع عن هويتك من الأذى. يستخدم الإكراه على التكرار آليات نفسية مثل القمع لحمايتك من الأفكار والمشاعر والسلوك غير المرغوب فيه ، بينما تستخدم المحرمات آليات اجتماعية مثل النبذ لحمايتك من الأفكار والمشاعر والسلوكيات غير المقبولة. ومثلما تقابل محاولات كسر إكراه التكرار بمقاومة نفسية ، غالبًا ما تقابل محاولات كسر المحرمات بمقاومة اجتماعية . في مراكش ، حيث تستضيف البي بي سي نيك جوينج

طلب أن يتكلم دحلان الإنجليزية ، فرفض دحلان. وكلما زاد دفع جوينج بقوة زادت مقاومة دحلان.

لماذا نتعثر على المحرمات؟

غالبًا ما تجعل العديد من العقبات من الصعب التعامل مع المحرمات.

1.نحن غير مدركين للمحرمات

في بعض الأحيان نتعثر عن غير قصد في منطقة محظورة ، مما يسيء عن غير قصد إلى قيم الشخص. قبل عدة سنوات ، أثناء إجراء ورشة عمل تفاوضية في الشرق الأوسط ، لعبت أنا ومساعد مدرس دورًا في مفاوضات لمجموعة من الحاضرين رفيعي المستوى. عادة أجد أن المشاركين يستمتعون بلعب الأدوار ، لأنه ينشط الغرفة. لكن في ذلك اليوم ، حدث شيء ما ، وكان هناك توتر غامض ولكن ملحوظ في الغرفة. خلال فترة الراحة ، اقترب مني مسؤول حكومي وسألني عما إذا كان بإمكاننا التحدث على انفراد. قال لي: "نحن نحب ورشة العمل الخاصة بك ، ولكن أثناء لعب الأدوار ، عبرت ساقك اليمنى ، وفضحت نعل حذائك للمشاركين على الجانب الأيسر من الغرفة ، بما في ذلك أحد أفراد العائلة المالكة." لقد انتهكت عن غير قصد أحد المحرمات ، بعد أن نسيت أنه في الثقافة العربية يُنظر إلى إظهار نعل حذائك على أنه إهانة خطيرة. لم أقصد أي إهانة ، لكن ذلك لم يمنعني من التسبب في ذلك.

2.نخشى مناقشة قضية المحرمات

تجعل المحرمات المحادثات الصعبة أكثر صعوبة. قد يكون كسر المحرمات أمرًا مخيفًا -ولكن تجنب كسره يجعلك غارقًا في صراع. إن محاباة والدتك لأخيك تدفعك إلى الجنون ، لكن لا يمكنك أن تتخيل طرح مثل هذا الموضوع المحفوف بالمخاطر معها. زميلك ، الذي يصادف أنه ابن أخت رئيسك ، يفشل مرة أخرى في إعداد حصته من العرض التقديمي ، لكن التفكير في مناقشة المشكلة مع رئيسك يجعلك ترتجف. يمكن للمحرمات أن تحبسك في وضع لا يربح فيه.

في الواقع ، مجرد التفكير في كسر المحرمات يمكن أن يكون أمرًا محزنًا ، كما توضح مجموعة مقنعة من الدراسات التي أجراها الأستاذ في وارتن فيليب تيتلوك .Philip Tetlock

طلب تيتلوك وزملاؤه من المشاركين الحكم على جواز بعض الأنشطة ، مثل بيع الأعضاء البشرية لأشخاص في أسفل قائمة الزرع. بالنسبة لأولئك المشاركين الذين شعروا أن النشاط مرفوض أخلاقياً ، فإن مجرد التفكير في انتهاك هذا المحظور كان مقلقًا للغاية.

كلما طالت مدة تفكير المشاركين في اقتراح انتهاك المحرمات ، زاد شعورهم بعدم الارتياح الأخلاقي.

المحرمات محافظة بشكل أساسي: فهي تحافظ على الوضع الراهن. إذا انتهكت قانونًا ، فأنت تخاطر بالتعرض للعقاب ، لكن هذه العقوبة تتناسب عادةً مع خطورة الجريمة. إذا انتهكت أحد المحرمات ، فإنك تخاطر بالتعرض لعقوبات غير متناسبة . لأن المحظورات تحمي قيم المجتمع ومعاييره ، فإن المخاطر التي ينطوي عليها ذلك تكون عالية بشكل خاص ، والعقاب المفرط هو رادع مصمم لمنع أكثر الجرائم غير المقبولة. في رسالة هوثورن القرمزية ، ارتكبت هستر برين الزنا وحُكم عليها بارتداء اللون القرمزي A لبقية حياتها ، وهو اعتراف علني بانتهاكها. الرسالة واضحة: انتهك أحد المحرمات وخاطر بتعريض مكانتك الجسدية والاجتماعية والروحية داخل المجتمع للخطر.

3.ليس لدينا إطار عمل

معظم الناس ليس لديهم إطار عمل منهجي لكيفية التعامل مع قضية من المحرمات.
هل يجب تجاهل مثل هذا الحظر أو احترامه؟ واجه سام ، وهو مسؤول تنفيذي يحضر ورشة تفاوضية ، هذه المعضلة بالذات. وقد أكد أنه كان كاثوليكيًا صارمًا ومخنثًا وقضى سنوات في البحث في النصوص اللاهوتية في محاولة للتوفيق بين هذين الجانبين من هويته. لقد خلص إلى أنهما يمكن أن يتعايشا دون تناقض. لم يثر قط مسألة حياته الجنسية مع والديه ، لكنه كان يعلم أنهما سيرفضان بشدة ، واعتبرها إهانة لله. شعر سام بالذنب والخجل والغضب والتمزق: كيف يتعامل مع هذه المواجهة مع المحرمات؟ كان يفتقر إلى نظام عملي للقيام بذلك.

كيفية التنقل بين المحرمات

العقبات الموصوفة أعلاه هائلة ، لكن التغلب عليها ممكن . القيام بذلك يتطلب منك أن تكون على دراية بالمحرمات ، لإنشاء خزنة

منطقة لمناقشتها ، وتحديد كيفية التعامل معها بشكل منهجي. يلخص الرسم البياني التالي العثرات والاستراتيجيات المتضمنة.

إستراتيجية	حجر عثرة
.1كن على علم بالمحرمات.	.1نحن لسنا على علم بالمحرمات.
.2إنشاء منطقة آمنة.	.2نخشى مناقشة المحرمات.
.3ضع خطة عمل: نظام ACT.	.3ليس لدينا إطار عمل لتقرير كيفية التعامل مع قضية محظورة.

الخطوة :1كن على دراية بالمحرمات

قبل عدة سنوات قمت بزيارة زوجين في منزلهما المشترى حديثًا ؛ انضم إليّ صديق يدعى تيري ، متحمس للعقارات ، سأل مضيفينا ، "كم دفعت لهذا المنزل؟" نظر الزوجان إلى بعضهما البعض وقالا ، "نحن لا نناقش هذه الأنواع من الأشياء." ضربت تيري عن غير قصد موضوعًا محظورًا -الخصوصية المالية -وعوقبت على خطأها بصمت محرج ولم تتم دعوتها مرة أخرى إلى منزلهم.

يؤدي كسر المحظورات إلى نتائج متوقعة: من المرجح أن يقوم الطرف المتضرر بذلك
التعبير عن بعض الاختلاف في عبارة "لقد ذهبت بعيدًا جدًا" أو "هذا تجاوز الحد". تحمي المحرمات أجزاء مهمة من الهوية ، وانتهاكها يثير رد فعل عاطفي قوي. ومع ذلك ، إذا كنت لا تزال على دراية بالمحرمات ، فيمكنك تجنب انتهاك بعض منها على الأقل.

التعرف على قضايا المحرمات

في عائلتي من المحرمات أن أعانق والدي. إنه شخص محب ، لكنه يتجنب المودة الجسدية. لكل أسرة معاييرها الفريدة التي تحدد سلوكيات معينة على أنها غير مقبولة. لا تتحدث عن ماضي حرب الجد.

لا تتحدث عن نوبة الأم بالاكتئاب. لا تتحدث بلطف عن الجانب الآخر من الأسرة. وبالمثل ، فإن كل ثقافة لديها محرمات تحد من سلوكيات معينة أو تكتمها. في أي نزاع ، من الضروري أن تكون على دراية بالمحرمات ذات الصلة التي قد تعيق الحل البناء.

للتعرف على المحرمات في حياتك الخاصة ، تخيل أنه تم تكليفك بكتابة دليل سري حول ما لا يمكنك قوله أو القيام به في علاقاتك المتضاربة. ما هي القواعد"؟ ما هي الموضوعات خارج-

حدود؟ لمن لا يمكنك التحدث؟ متى؟ أين؟ حتى التعبير عن مشاعر معينة يمكن أن يكون من المحرمات: هل من المقبول إظهار الغضب أو الحزن في علاقتك؟ ما هي المشاعر التي يجب عليك قمعها للحفاظ على العلاقات الجيدة؟

كن حساسًا بشكل خاص لبعض الأنواع المحددة من المحرمات: (1)المحرمات في التعبير الشخصي. تمنعك هذه المحرمات من الكشف عن معلومات يعتبرها المجتمع الذي تنتمي إليه شديد الحميمية.

عندما كنت مراهقًا ، رأيت أنا وأصدقائي أنه من المحرمات مشاركة أسرار حياتنا الرومانسية مع البالغين. ومع ذلك ، عندما مرض جدي بالسرطان وكان لديه ما يقدر بشهر واحد للعيش فيه ، التقيت به على انفراد بينما كان مستلقيًا على السرير وأخبرته بأعمق أسراري. استمر في محاربة السرطان وعاش ثلاث سنوات صحية أخرى ، لسعادتي العميقة ، لكن سرعان ما أصبحت كل أسراري في سن المراهقة موضوع ثرثرة الأسرة.

(2)المحرمات على الكفر. فهذه تحظر عدم احترام ما تبجله. يمكنك انتقاد سلوك الأشخاص داخل قبيلتك ، لكن الآخرين خارج قبيلتك لا يمكنهم توجيه مثل هذا النقد. يمكن لزوجتي أن تنتقد سلوك أطفالنا ، لكنني سوف أتعرض للإهانة إذا أدلى أحد الجيران بنفس الملاحظات. تحمي المحرمات ما نعتقده. في الإسلام ، على سبيل المثال ، هناك تحريم ضد تدنيس القرآن ، وهو عمل تجديفي يُعاقب عليه بالسجن أو حتى الإعدام.

(3)المحرمات على الارتباط. تحظر هذه المحرمات الارتباط بأي شخص أو مكان أو شيء أو فكرة تعتبر قذرة أو مريضة أو ملوثة أخلاقياً ؛ نحن نبتعد عنهم لحماية نقاء معتقداتنا المقدسة. هذا يجعل التفاوض المباشر مع خصوم معينين صعبًا للغاية ، لأن كل طرف يخشى الاقتراب أكثر من اللازم -وفي النهاية يصبح ملوثًا أخلاقياً.

كسر أحد المحرمات على الارتباط يقابل بعقوبة شديدة ، كما تعلم نجم كرة السلة دنيس رودمان. على الرغم من العلاقات المتوترة بين الولايات المتحدة وكوريا الشمالية ، فقد أصبح صديقًا لمشجع كرة السلة الشغوف كيم جونغ أون ، الزعيم الأعلى لكوريا الشمالية. على الرغم من أن صداقتهما فتحت قنوات غير تقليدية للمفاوضات الدولية ، إلا أن وسائل الإعلام الغربية وجهت انتقادات إلى رودمان بسبب علاقته ، الأمر الذي كسر أحد المحرمات الغربية بشأن الارتباط.

كن على دراية بالمحرمات التي تقيد سلوك الجانب الآخر

قبل أن تحكم على تصرفات طرف آخر على أنها تصرفات غير عقلانية ، ضع في اعتبارك كيف يمكن للمحرمات أن تحد من قدرته على التعبير عن هويته. مثال على ذلك يأتي من Žitište ، صربيا ، وهي قرية صغيرة دمرتها الحرب والفيضانات والانهيارات الأرضية. في عام 2007 ، احتشد السكان المحليون حول اقتراح إقامة تمثال في ساحة القرية ،

قرر في نهاية المطاف تكريم شخصية الفيلم الأيقونية روكي بالبوا ، رفعت يده التي ترتدي قفازات الملاكمة عالياً في انتصار. دولة لا تزال تعيد البناء بعد ويلات الحرب وحملة قصف الناتو بقيادة الولايات المتحدة ، اختارت صورة نشأت في هوليوود كهدف للاحترام المدني -وهو قرار يصعب فهمه على وجهه.

ولكن عند النظر إليه في سياق المحرمات المحلية ، فإن التمثال الصخري يأخذ معنى أعمق. واجه مواطنو itište حظرًا على تكريم جندي -وهو موضوع أكثر شيوعًا في النصب التذكاري -في صراع لم يكن واضحًا على الإطلاق. كما واجهت المدينة صعوبة تكريم أي زعيم عرقي واحد أو جماعة. اختيار أحدهما على الآخر سيؤدي إلى استياء الجماهير المتنافسة.

لذلك عمل أهل itišteحول المحرمات ، وتوصلوا إلى حل وسط التي لم تنتهك أيا من القضايا الشائكة في متناول اليد. كتب أحد المواطنين: "لقد فكرنا طويلًا وبجد في ما يمكن أن يمثل صورتنا". "روكي بالبوا الحرية ، ولكن من خلال الوسائل الإبداعية يمكننا الهروب من سيطرتهم. هي شخصية لا تستسلم أبدًا. "المعنوي: المحرمات تحد من . . .

الخطوة الثانية: إنشاء منطقة آمنة

يتطلب استكشاف القضايا المحظورة الشعور بالأمان الكافي للتفكير بما لا يمكن تصوره ، ومناقشة ما لا يمكن مناقشته - للتجرؤ على التشكيك في المعتقدات والأعراف التي تشعر بأنها لا يمكن تعويضها. ابدأ بتصوير المساحة العلائقية بينك وبين طرف آخر كمنطقة مغلقة من الأرض على الخريطة. معظم المنطقة آمنة لكلاكما لاستكشافها -إنها منطقة آمنة من الموضوعات لمناقشتها بحرية وراحة. لكن تنتشر عبر تلك المنطقة جيوب من القضايا الحساسة للغاية. هذه المناطق المحظورة تخضع لحراسة مشددة وتنتشر فيها الألغام الأرضية العاطفية. أي شخص قد يحاول اختراق حدوده يخاطر بالتعرض للأذى.

كان هذا هو الواقع الذي يواجه القادة في حادثة مراكش ، الذين وصل كل منهم إلى حدود منطقة المحرمات -وقرروا عدم تجاوز الخط. لحل نزاع مشحون عاطفيًا ، تحتاج إلى نقل الموضوعات الحساسة من منطقة المحرمات إلى منطقة آمنة - مساحة اجتماعية مؤقتة يمكن فيها فحص المحرمات دون خوف من العقاب أو المساومة الأخلاقية.

فيما يلي إرشادات لمساعدتك على إنشاء بيئة آمنة لمناقشة قضايا المحرمات:

(1)توضيح الغرض الخاص بك

حدد ما تريد تحقيقه في مناقشتك. هل تأمل في التعبير عن المظالم غير المعلنة ، وفهم نقاط الخلاف بشكل أفضل ، أو الكشف عن ألمك؟ ضع في اعتبارك هدفك بشدة لتثبت في حالة ظهور الدوار.

(2)إنشاء حدود المحادثة

ناقش بوضوح القضايا التي يكون كل منكما منفتحًا على مناقشتها. "هل يمكن أن نتحدث في وقت ما عن الحادث الذي وقع في مايو الماضي؟" أو "أجد صعوبة في التحدث عن الخلل الوظيفي لشركتنا دون أن أتمكن من التفكير في بعض القادة المعنيين. هل يجوز لنا مناقشة ذلك على انفراد؟ "تعال إلى اتفاق متبادل. إذا قمت بإثارة قضية محظورة دون موافقة مشتركة ، فقد يرى الطرف الآخر أن قضية المحرمات تمثل تهديدًا ويلومك على التطرق إليها.

ناقش حدود السرية. ما هي المواد التي يمكنك مشاركتها رئيسك أو أفضل صديق لك؟ إذا كنت تتحدث مع زوجتك عن فعل خيانة ، على سبيل المثال ، فقد توافق على أن محادثتك سرية تمامًا ، ولا يمكن مشاركتها مع أحد ، باستثناء المعالج. إذا كنت تتفاوض بشأن معاهدة سلام وترغب في مناقشة قضية محظورة ، فقد توافق على أنه يمكن لكل طرف مشاركة محتوى المناقشة مع حكومته ، ولكن دون إسناد شخصي.

(3)استكشاف قضايا المحرمات دون التزام

توافق على استكشاف القضايا المحظورة -ولكن لا تقدم أي التزامات ملزمة حول كيفية التعامل معها. نظرًا لأن القضايا المحرمة حساسة للغاية ، فإن هذا التوجيه يسمح لك بمناقشتها دون خوف من انتهاكها. يقوم المفاوضون السياسيون بانتظام بوضع هذا الدليل موضع التنفيذ. قبل سنوات في أوسلو بالنرويج ، قامت مجموعة من الأكاديميين والممثلين السياسيين الهامشيين -جميعهم مفاوضون غير رسميين -بالتوصل سراً إلى اتفاقيات أوسلو على أساس الإنكار: على الرغم من أن هؤلاء المفاوضين أبلغوا حكوماتهم بما أحرزوه من تقدم ، فإن الحكومات نفسها لم تشارك بشكل مباشر وبالتالي يمكن أن ينكر التدخل المباشر إذا فشلت المفاوضات.

(4)البناء في عملية إعادة التأكيد الأخلاقي

سواء قررت كسر المحرمات أم لا ، فإن مجرد استكشافها يمكن أن يبدو وكأنه انتهاك أخلاقي. قد تصبح مذنبًا وتخجل حتى من التفكير في كسر الحظر. لذلك يجب أن تتضمن المنطقة الآمنة عملية لمساعدتك على إعادة تأكيد قيمك وتنقية ضميرك. على سبيل المثال ، يمكنك تدوين القيم التي تعتز بها بشدة ، وتأكيد التزامك بهذه القيم ، وتذكير نفسك بالكيفية التي خدمت بها مناقشة المحرمات تلك القيم. بدلاً من ذلك ، اتخذ إجراءً ملموسًا لتنقية ضميرك: بعد مناقشة مشكلة الشرب لدى الزوج ، على سبيل المثال ، تبرع بالوقت أو الأموال لدعم البحث عن الإدمان.

الخطوة 3: ضع خطة عمل - باستخدام نظام ACT

بمجرد إنشاء منطقة آمنة للتحدث فيها ، يمكنك استخدام نظام "ACT" لتقييم ما إذا كنت ستقبل المحرمات ، أو تنحرف عنها ببطء ، أو تمزقها في وقت قصير.

تقبل المحرمات؟

ضع في اعتبارك تكاليف وفوائد الحفاظ على المحرمات بدلاً من كسرها.
يمكن أن يتطلب قبول أحد المحرمات عملاً ، لكن هذا لا يعني أنه يجب عليك الالتزام بفعل ذلك إلى الأبد. قد يقبل الزوج أنه من المحرمات مناقشة خيانة زوجته الآن ، لكنه يقر بأن هذا الاتفاق الضمني قد يتغير مع مرور الوقت. أو قد يقرر قبول القيود المتعلقة بالمحرمات في بعض الدوائر دون غيرها - على سبيل المثال ، رفض مناقشة الموضوع مع زوجته ، والاكتفاء بصديق مقرب.

في حين أن قبول المحرمات قد يعيق التواصل المفتوح ، إلا أنه يفعل ذلك
لها فائدة رئيسية واحدة: يمكن أن تعزز الانسجام. منذ عدة سنوات ، قادت دورة تدريبية على التفاوض في جامعة هارفارد لكبار رجال الأعمال الصينيين.
خلال الغداء ، ناقش الرئيس التنفيذي لشركة متعددة الجنسيات الأهمية في الصين لحفظ ماء الوجه وزراعة guanxi ، العلاقة الشخصية الموجودة بين الناس.

"كيف تتفاوضون على قضايا حساسة بشكل خاص ، إذن؟" لقد سالته.
ابتسم وفكر للحظة وأجاب ، "في الثقافة الصينية ، الانسجام ضروري. قد نضع حتى نزاعًا خطيرًا تحت السجادة ليتم التعامل معه لاحقًا ."

"لكن ألن يؤدي ذلك فقط إلى تفاقم الصراع؟" انا سألت.
"على مستوى ما. لكن حل النزاع ثانوي. القرار هو أكثر
لمفهوم غربي. تؤكد الثقافة الصينية على الحفاظ على العلاقات ."

إزميل بعيدا عن المحرمات؟

يتطلب التخلص من المحرمات اتصالاً ثابتًا ومفتوحًا. عندما أقوم بتسهيل الحوار بين المجموعات العرقية المتنازعة ، على سبيل المثال ، فأنا مدرك للمحرمات التي تمنع المحادثة ، والتي يمكن أن تؤدي إلى صمت متوتر أو حوار حذر. لتعزيز التعبير عن من لم يقال ، قد أقول للمجموعة ، "لقد ناقشنا مجموعة متنوعة من الموضوعات المهمة اليوم. أتساءل عما إذا كان بإمكان كل منا ، قبل أن نغلق ، مشاركة شيء فكرنا في قوله ولكننا لم نقم بذلك ."لكسر الجمود ، أضفت: "لقد شعرت أننا نتجنب بعض القضايا الحقيقية ، لكنني لا أريد أن أكون الشخص الذي يضغط عليك لقول الأشياء". أسلوب آخر أستخدمه أحيانًا هو جعل المجموعة تفكر في عواطفها: "قبل أن ننتهي اليوم ، تخيل نفسك تتجه إلى المنزل الليلة: ما هو شعورك المهيمن حول جلستنا اليوم؟ أي شيء كنت تتمنى لو قلته ولكنك لم تقل؟ "

التخلص من المحرمات هو عملية تدريجية. ومن الأمثلة الصارخة تفكيك الاتصالات المقيدة بين الولايات المتحدة والاتحاد السوفيتي. خلال الحقبة التي نشأت فيها ، كانت الحرب الباردة بين هاتين القوتين لا تزال سارية إلى حد كبير ، وكانت فكرة تفاعل أمريكي مع شخص من دولة شيوعية غير واردة تقريبًا. ما زلت أتذكر أن مدرس الصالة الرياضية في الصف السابع صعب المراس وصف أي مشكلة في إثارة الطالب بأنه شيوعي. لذا تخيل دهشتي عندما قررت عائلتي ، بعد بضع سنوات ، استضافة طالب تبادل من المجر -المجر الشيوعية .

أي عدد من العقبات كانت تقف في طريق قدوم أندي إلى الولايات المتحدة
الدول ، وقد استغرق الأمر عامًا قويًا من الروتين والمماطلة البيروقراطية قبل وصوله. لكن تأثير وجوده علي وعلى أصدقائي كان عميقًا. كلما تعرفت عليه أكثر ، شعرت بالمحرمات بين الشرق والغرب بلا معنى. أحب آندي موسيقى البلوز ، ذا بيستي بويز ، والبقاء مستيقظًا لوقت متأخر لتناول طبقًا تلو الآخر من تشيريوس -وهي نفس الأشياء التي أحببتها. لقد قضينا وقتًا ممتعًا في العزف على الجيتار معًا والتحدث عن الفتيات. لم يستغرق الأمر وقتًا طويلاً لأفهم أنه مهما كانت المحرمات بيننا ، فنحن في الأساس بشر.

حقيقة أن أندي قضى العام في الولايات المتحدة كسرت أحد المحرمات المجتمعية ، لكنها أيضًا تخلصت من واحدة كانت موجودة في ذهني. لقد تعلمت ذلك شيئًا فشيئًا

كان التفاعل مع الأشخاص العاديين الذين يعيشون في نظام سياسي أو ثقافي مختلف خطوة أساسية نحو العلاقات السلمية ولا يستحق الحظر.

هذا الدرس يمكن أن يكون مفيدًا في العالم السياسي الساخن للعلاقات الحكومية
تضيع بسرعة. إذن ما الذي يجب فعله لتحسين العلاقات؟ كيف ، على سبيل المثال ، يمكن أن تقلل حكومتان لديهما مشاعر عدائية متزايدة ولا توجد علاقات رسمية من خطر المواجهة في مواجهة حظر الاتصال عبر البلاد؟

ضع في اعتبارك طرقًا خارجة عن المألوف لإزالة المحرمات. يمكن لقادة الأعمال العمل في مشاريع التنمية الاقتصادية المشتركة. يمكن لطلاب الجامعات التعاون في التدريب على مهارات التفاوض عبر الإنترنت أو في بلد ثالث محايد. يمكن للأطباء أن يجتمعوا لمواجهة الانتشار العالمي للأمراض.

وقد يتعاون علماء البيئة في الحد من التلوث. قد تبدو مثل هذه الجهود غير تقليدية أثناء النزاع -وهي بالفعل كذلك ، لأنها تجتذب الناس إلى منطقة المحرمات ، وبالتالي تعرضهم لخطر الرفض الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء ووسائل الإعلام والمجتمع على نطاق واسع. لكن مثل هذه الجهود تنطوي أيضًا على إمكانية فتح مسارات جديدة للمصالحة.

إن التخلص من المحرمات هو نشاط معروف جيدًا لشريحة صغيرة ولكنها مهمة من السكان: الكوميديون ، الذين يتم إعفاؤهم إلى حد كبير من حظر الاتصال. يُمنح الكوميديون الحرية لفحص القواعد والممارسات المقبولة والتعليق عليها وانتقادها علنًا ، سواء من خلال التعليقات التحريضية على السياسة أو الآراء المتشددة حول الدين. من خلال إعطاء صوت للحقائق الصعبة ، يتمتع الكوميديون بالقدرة على قيادة الخطاب العام بطرق غير متاحة لغير المتميزين ، والتحدث عن الطبيعة غير المنطقية للعديد من المحرمات وتجريدهم من بعض قوتهم ، حتى لو كان ذلك لمدة النكتة فقط. إذا كنا أيضًا نحمل المحرمات الضارة حتى الضوء ، فيمكننا أن نبدأ في تفريغها.

ومن الأمثلة على ذلك انتشار فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز في إفريقيا ، حيث شعر العديد من الأشخاص المصابين بالفيروس بوصمة المرض ، لذا أخفوا تشخيصهم للحفاظ على صلاتهم بأسرهم وأصدقائهم وشركائهم ومجتمعاتهم. بسبب هذا المحظور ، انتشر الفيروس بشكل لا يمكن السيطرة عليه.

في نهاية المطاف ، تولى المهنيون الصحيون ونشطاء المجتمع والمنظمات الأخرى دور كسر المحرمات ، معربين عن أهمية ممارسات الجنس الآمن.
لو تحدث المزيد من الناس -تحدثوا -في وقت أقرب ، ربما لم يكن معدل الإصابة مرتفعًا جدًا.

لإزالة المحظورات واسعة النطاق ، من الضروري إقناع الحراس ، الأشخاص الذين يتحكمون في الوصول إلى مسارات التغيير. على سبيل المثال ، في الكوميديا الكلاسيكية لأريستوفانيس ، Lysistrata فإن الشخصية الفخرية ، المحبطة من الحرب البيلوبونيسية التي طال أمدها ، تناشد النساء في اليونان أن يمتنعن عن ممارسة الجنس معهن.

الرجال حتى ينتهي الصراع. حتى بعد بدء إضراب النساء ، يواصل المفاوضون الأثينيون والإسبارطيون الجدل حول شروط اتفاقية السلام.

ولكن عندما يعرّف ليسستراتا المفاوضين على إلهة السلام الجميلة ، فإن رغبتهم تتغلب على عنادهم وسرعان ما يبرمون ميثاقًا.

استراتيجية ليسستراتا -للتأثير على أولئك الذين يمكنهم التأثير على التغيير -عالية للغاية مفيد في حل النزاعات. على سبيل المثال ، إذا كان هناك قسمان في مؤسستك متورطان في نزاع ساخن ، فحدد وجهة نظرهما التي تؤثر بشكل كبير على مواقف كل قسم. قم بتجنيد هؤلاء الحراس في عملية المصالحة ، وستجد أن التخلص من أحد المحرمات سيكون أسهل بكثير في متناول اليد.

هدم المحرمات؟

هذا هو النهج الأكثر مباشرة لخرق جدران المحرمات ، ويتطلب قدرًا كبيرًا من الشجاعة. إنه ينطوي على نشر نوع من كرة الهدم الاجتماعي ، وإحداث تغيير سريع ولكن يحتمل أن يتسبب في غضب أولئك الذين يفضلون الحفاظ على الوضع الراهن.

قضى نيلسون مانديلا حياته في تدمير المحرمات. في عام 1948 حكم فرض نظام جنوب إفريقيا ، الحزب الوطني ، نظام الفصل العنصري المعروف باسم الفصل العنصري ، والذي قلل بشدة من الحقوق القانونية للسود. احتج مانديلا على هذه السياسة ، فالتزم في البداية بالمعارضة اللاعنفية لكنه نظم لاحقًا هجمات على أهداف حكومية. تم اعتقاله وإدانته بالتخريب وحكم عليه بالسجن المؤبد. بعد سبعة وعشرين عامًا في الأسر ، عاد لقيادة جنوب إفريقيا من خلال انتقال غير عنيف إلى الحكومة متعددة الأعراق.

أدرك مانديلا أن التحدي الأكبر في هذا التحول كان ، كما تنبأ الناشط المناهض للفصل العنصري طوكيو سيكسويل ، "ليس كثيرًا حول تحرير السود من العبودية ، ولكن. تحرير البيض من الخوف ."كان لدى مانديلا الشجاعة [illegible] بوضوح. عند انتخابه كأول رئيس أسود [illegible]

بي دبليو بوتا ، زوجة الرئيس الأبيض السابق لجنوب إفريقيا ، إلى جانب أرامل قادة الفصل العنصري الآخرين ، يحتضنون أولئك الذين حافظوا على نظام قبيح لعقود. كانت هذه خطوة واحدة في تقديمه لمعيار وطني جديد قائم على فلسفة أوبونتو الأفريقية ، والتي تؤكد على الترابط بين جميع البشر.

تطبيق نظام ACT

قبل أن يتصاعد الصراع ، خذ الوقت الكافي لإكمال مخطط تحليل المحرمات ، وهو أداة بسيطة لتقييم ما إذا كنت ستقبل أو تنحرف أو تهدم من المحرمات. من خلال دراسة تكاليف وفوائد هذه الأساليب ، يمكنك الوصول إلى قرار مدروس بشأن ما يجب القيام به. تأكد أيضًا من ملاحظة رد فعلك العاطفي على كل نهج ، مع ملاحظة ما الذي تشعر أنه من الصواب اتباعه.

أسلوب آخر مفيد لتقييم التكاليف والفوائد هو تخيل أنك كسرت المحرمات بالأمس. ما الذي قلته وفعلته بالضبط ، وكيف استجاب الآخرون؟ تخيل الآن أنك كسرت المحرمات قبل خمس سنوات. هل ما زالت حياتك بائسة من هذا الحدث؟ يمكن أن يساعدك هذا التمرين الذهني البسيط في تقييم تأثير قرارك.

بعد أن تقوم بتقييم وضعك ، قم بإعادة زيارة مخطط تحليل المحرمات ، ولكن الآن من منظور الطرف الآخر. إذا تمسك الطرف الآخر بمحرمات تؤدي إلى تفاقم النزاع ، ففكر في الطرق التي تفيدهم بها في الحفاظ على المحرمات ، وكذلك ما قد يرون أنه تكاليف لكسرها.

أدرك مانديلا أن العديد من البيض يحظر التعامل مع السود. لقد تخلص من محرمات الآخر -لتأثير قوي.

إذا انتهكت أحد المحرمات عن غير قصد ، تحمل المسؤولية الشخصية وأصلح العلاقات في أسرع وقت ممكن. خلال ورشة العمل في الشرق الأوسط التي كشفت فيها عن غير قصد نعل حذائي ، عدت إلى الغرفة ، وأقرت بأن أفعالي ربما تكون قد أساءت إلى بعض المشاركين ، ثم أوضحت أن إهانتي كانت غير مقصودة. قدمت اعتذارًا صادقًا ، وكان هناك تحول ملحوظ في الحالة المزاجية. المجموعة التي عرفت أنها متحمسة أصبحت متحمسة مرة أخرى. في نهاية اليوم ، اقترب مني أحد أفراد العائلة المالكة وقال: "أنت حساس للغاية". لكن في لهجته أعربت عن التقدير لأني تحملت مسؤولية كسر المحرمات.

Taboo Analysis Chart

	Benefits	Costs
Accept the taboo	1. Who might benefit from preserving the taboo? Why?	2. What are the costs if the taboo is preserved?
Chisel at the taboo	1. Who might benefit from slowly chiseling away at the taboo? Why?	2. What are the costs if the taboo is slowly broken down?
Tear down the taboo	1. Who might benefit from tearing down the taboo? Why?	2. What are the costs if the taboo is torn down?

استعادة القوة: خلق المحرمات للحد من الأضرار سلوك

حتى الآن ، ناقش هذا الفصل المحرمات كعوامل إشكالية تضر بحل النزاع. ومع ذلك ، يمكن أن تخدم أيضًا غرضًا بناء ، حيث تعمل بمثابة حظر اجتماعي ضد السلوك الهدام. إذا دخل رئيسا شركتين كبيرتين في خلاف ، فلديهما مجموعة واسعة من الخيارات الممكنة لحل نزاعهما: فيمكنهما التحدث عن خلافاتهما ، أو إهانة بعضهما البعض ، أو رفع دعوى قضائية -أو حتى يمكن لأحدهما أن يطعن الآخر في الموت. هذا الخيار الأخير ، بالطبع ، يبدو غير قابل للتصور تقريبًا ، لأنه غير أخلاقي

وبطبيعة الحال من المحرمات. إن الحظر الاجتماعي للطعن في سياق الشركات يجعل مثل هذه الأفعال نادرة للغاية.

لدينا القوة لخلق "المحرمات البناءة" -طقوس تمنع السلوك العدواني. أصبحت فائدة المحظورات البناءة واضحة بالنسبة لي خلال محادثة مع زوجين كان فيها الزوج جمهوريًا عنيدًا والزوجة ديمقراطية صلبة. من الواضح أنهم أحبوا بعضهم البعض ، لكنني كنت أشعر بالفضول كيف كانوا يعيشون مع بعضهم البعض بالفعل. كما اتضح ، كان لديهم سياسة بسيطة. شرحت الزوجة: "كل ليلة ثلاثاء نتحدث عن السياسة.

"بقية الأسبوع الموضوع من المحرمات." لقد أنشأوا حظرًا وظيفيًا حافظ على علاقتهم وفسح المجال لاحترام قيم كل شريك.

مثل هذين الزوجين ، يمكنك اتباع أربع خطوات بسيطة لإنشاء من المحرمات البناءة: (1)تحديد السلوك الذي يؤجج الصراع ، مثل مناقشة السياسة أو إعادة صياغة التنافس السام بين الأقسام.

(2)تحديد متى وأين يكون السلوك غير مقبول. هل يجب أن تكون المناقشة السياسية محظورة في أيام الأسبوع أو العطلات؟ هل يجوز التشارك في القلق في موسم الانتخابات؟

(3)تنفيذ المحرمات. قد تقرر الزوجة تنفيذ المحرمات بشكل مستقل ، وتقول لزوجها ، "أرفض التحدث معك عن السياسة في أي يوم ما عدا أيام الثلاثاء". وسواء وافق أم لا ، يمكنها دعم التقييد. بدلاً من ذلك ، يمكن للزوجين تنفيذ المحرمات بشكل مشترك. الخيار الثالث هو قيام شخصية ذات سلطة بتأسيس المحرمات ، على سبيل المثال إذا طلب والدا الزوجين من الزوجين الامتناع عن مناقشة السياسة.

(4)توضيح العقوبة الاجتماعية لكسر المحرمات. الزوجان في أثبت المثال أعلاه المحرمات على أساس أن من يخالفها سيتحمل العبء المخزي للغضب الزوجي لإعطاء الأولوية للمصلحة الشخصية على السلوك السلمي لعلاقتهما.

أشار الخبير الاقتصادي كينيث بولدينج إلى أن المحرمات تحدد الأنشطة "التي يمكن القيام بها جسديًا ولكنها تتجاوز حاجزنا النفسي". على سبيل المثال ، إذا تعرض مجتمعك لسلسلة من العنف في الشوارع ، فيمكنك الانضمام إلى جيرانك لجعل العنف من المحرمات ، ربما من خلال إطلاق حملة مناهضة للعنف على مستوى القاعدة تشمل الشباب المحلي والزعماء الدينيين والآباء والمسؤولين الحكوميين وقادة المجتمع. يمكن استخدام هذا النهج نفسه لمكافحة العنف المتطرف -مثل إطلاق النار في المدارس أو أعمال العنف العرقية السياسية المتطرفة -من خلال حشد حراس البوابة الذين يمكنهم إضفاء الطابع المؤسسي على المحرمات المشروعة ضد هذه السلوكيات.

ضع كل شيء معا

في منتجع شرم الشيخ المشمس ، مصر ، قمت بتيسير ورشة عمل بعنوان "بناء السلام ، كسر المحرمات". كان الغرض منه مساعدة القيادة الإقليمية على مواجهة المحظورات السياسية التي تقيد التقدم في المفاوضات الإسرائيلية الفلسطينية. برئاسة توني بلير ، رئيس الوزراء السابق للمملكة المتحدة والمبعوث الخاص للجنة الرباعية للشرق الأوسط التابعة للأمم المتحدة في ذلك الوقت ، ضمت الجلسة مشاركين تتراوح بين مفاوضين رفيعي المستوى وقادة حكوميين وشخصيات ملكية ودينية.

لإنشاء منطقة آمنة ، قمت بوضع قواعد ورشة العمل الخاصة بنا ، بما في ذلك السرية والاحترام المتبادل. في سياق الصراع المتوتر ، كنت أعلم أن المحادثة المثمرة لن تكون ممكنة إلا إذا شعر المشاركون بالأمان الكافي للتعبير عن آرائهم الصادقة. أكدت أيضًا أن ورشة العمل كانت استكشافية ، حيث أتاحت للجميع فرصة التفكير خارج قيود الصراع. لن يُطلب من أي شخص الالتزام بأي إجراء تمت مناقشته في ورشة العمل. أدى هذا إلى تحرير المشاركين للانخراط في محادثة نشطة.

أخذ السيد بلير الكلمة لمناقشة مشاركته في التفاوض على اتفاقية الجمعة العظيمة للسلام التي ساعدت على حل نزاع أيرلندا الشمالية. وأوضح أن المفاوضات الفعالة لا يمكن أن تتم في بيئة من العنف والهجوم المضاد. كان كلا الجانبين بحاجة إلى "مساحة للتنفس" -منطقة آمنة ، بمجرد إنشائها ، فتحت الاحتمالات التي قال بلير إنه "لم يتخيلها أبدًا ممكنة".

كان ما تبقى من ورشة العمل جلسة عمل. في وسط
في الغرفة ، كنت قد وضعت طاولة دائرية محاطة بحبل أحمر مخملي. كانت هذه منطقة محظورة. وُضعت على تلك الطاولة عشرة مظاريف ، كل منها يحتوي على قصاصة من الورق كُتب عليها محرّم محدد في الصراع الإسرائيلي الفلسطيني: وضع القدس ، وحق عودة اللاجئين ، والسيطرة على الأماكن المقدسة ، واستخدام الأسماء "إسرائيل وفلسطين.

قسمت المشاركين إلى مجموعات عمل صغيرة ، وقام ممثل من كل مجموعة باختيار مظروف عشوائيًا ، وأعاده إلى طاولته ، وقرأت بصوت عالٍ الموضوع المحظور الذي كان على المجموعة إكمال مخطط تحليل المحرمات. كانت الرمزية المتضمنة في هذه العملية مهمة: أردت أن يختبر المشاركون بشكل ملموس إزالة المحرمات من منطقة المحرمات الخطرة وإحضارها إلى المنطقة الآمنة لورشتنا ، حيث يمكنهم استكشاف الأفكار بأقل قدر ممكن من المخاطر الشخصية للتلوث أو العقاب.

بعد ساعة واحدة شاركت المجموعات النتائج الرئيسية التي توصلوا إليها. كما توني بلير في وقت لاحق
وأشار إلى أن "جلسة المحرمات في شرم الشيخ أثارت أسئلة مهمة

حول المخاوف التي يحملها كل طرف بشأن التطرق إلى القضايا المحرمة. فقط من خلال زيادة الوعي بهذه القضايا ومعالجتها بشكل مباشر يمكننا أن نأمل في إحراز تقدم بشأن تحديات مثل الشرق الأوسط. "ناقش كاتب من صحيفة نيويورك تايمز الجلسة بعد ذلك مع أحد المندوبين رفيعي المستوى ، الذين قيل إنهم دخلوا الجلسة وشعروا باليأس تقريبًا بشأن عملية التفاوض ، لكنهم تركوها متفائلة ، ومدعومة برؤى جديدة حول كيفية التعامل بشكل بناء مع القضايا المحرمة. يقف في قلب الجمود و

سلام.

لقد صممت ورشة العمل لتختتم بفعل إعادة التأكيد الأخلاقي. كان لكل مجموعة عمل خيار: يمكنهم إدخال وصف المحرمات الخاصة بهم مرة أخرى في الظرف وإعادته إلى المنطقة المحظورة -أو أخذ المحرمات معهم عند مغادرتهم ورشة العمل ، وهي لفتة رمزية توضح أنهم سيستمرون في التفكير في كسر هو -هي. أعادت عدة مجموعات مظاريفهم إلى الطاولة في وسط الغرفة ، وهو إجراء منخفض التكلفة أكد قيمهم وأحبط مشاعر الانتهاك الأخلاقي.

على الرغم من أي احتياطات قد تتخذها ، لا توجد منطقة آمنة آمنة بنسبة 100٪ في

قام رجلان بإحدى مجموعات ورشة شرم الشيخ بتكوين علاقة سريعة ، حيث ناقشا موضوعهما المحظور برسوم متحركة رائعة. لاحظت أن أحد الرجال بدا متفاجئًا فجأة ، وجمع أغراضه ، واندفع نحو الباب. "هل كل شيء على ما يرام؟" سألت ، ركضت للتدخل. أجاب الرجل ، وهو رجل أعمال لبناني بارز ، "لم أدرك مع من كنت أتحدث حتى الآن". الرجل الذي كان يتحدث معه كان في الواقع سياسي إسرائيلي سابق ومفاوض سلام. أوضح رجل الأعمال اللبناني: "ليس لدي مشكلة مع الإسرائيليين". "أنا فقط لا أستطيع المخاطرة بالصورة."

يحظر القانون اللبناني الاتصال بالإسرائيليين ، لذلك إذا تم التقاط صورة للرجلين ، فقد تكون الآثار المترتبة على حياة رجل الأعمال وعائلته خطيرة. في حين أنه لم يتعاطف شخصيًا مع المحرمات ، إلا أنه كان يخشى كسرها والمعاناة من العواقب. حتى في المنطقة الآمنة المشهورة في ورشتنا ، كان للمحرمات نفوذ هائل.

باختصار

للمحرمات سمعة سيئة -وهي تستحق ذلك بالنظر إلى الدور الذي تلعبه في خلق الصراع. لكننا رأينا أيضًا كيف أنها تؤدي وظيفة مهمة في الحفاظ على ما نعتز به. يضعوننا في مأزق أثناء النزاعات المشحونة عاطفياً -لكنهم يربطوننا أيضًا ببعضنا البعض ، ويزودوننا بمعلومات أولية عن

السلوك السليم ، وكذلك الشعور بالنظام والعمل الجماعي. وعندما تصاغ بعناية وتبني بشكل متبادل ، يمكن للمحرمات أن تحل النزاعات.

7

الاعتداء على المقدس

"لماذا أنت هنا؟" سأل الملك سليمان ابني عمه ماجدة وأنيا اللذان وقفا أمامه بعيون قلقة.

قالت ماجدة: "جلالة الملك ، لدي طفل حديث الولادة. بعد ثلاثة أيام
ولد ، أنيا أنجبت ولدا من بلدها. في تلك الليلة ، نامت أنيا وطفلها بجانبها ، وتدحرجت فوقه ، ومات. عندما استيقظت
ورأت ما فعلته ، تسللت إلى غرفتي واستبدلت ولدها الميت بواحد حي. "

"كذاب!" قالت أنيا.
"أنت الكاذب!" ردت ماجدة ، وتطايرت الاتهامات بين المرأتين.

"كافية!" صاح الملك. "أحضر لي سيفا. سأقسم الصبي
اثنان وأعطي النصف لكل امرأة ."
نظرت أنيا إلى الملك في ذعر. ناشدت باكية: "أرجوك ، جلالة الملك ، أعط الطفل لها". "فقط لا تقتله."

"ليكن الصبي ليس لي ولا لها. قالت ماجدة.
توقف الملك ينظر بين المرأتين. قال "أعط أنيا الصبي". "إنها الأم الشرعية ، لأن لا أحد يريد أن يقتل ابنها".

هذه القصة التوراتية ، المقتبسة من "دينونة الملك سليمان" ، توضح بقوة التحدي الهائل الكامن في التفاوض على القضايا المقدسة. كانت أنيا وماجدة كلاهما من الأمهات ، لكن تهديد الملك بالاعتداء على المقدس كشف الفرق بينهما. لو كان نزاعهم على الملكية ، لكان بإمكانهم ببساطة تقسيم الأرض المعنية ، حيث يدعي كل منهم انتصارًا جزئيًا. لكن عند التفاوض على المقدس -في هذه الحالة ، الطفل -لا يوجد تقسيم سهل. المقدس غير قابل للتجزئة ، وقد استخدم الملك هذه الحقيقة للتعرف على الأم الحقيقية.

مرحبًا بكم في عالم المقدس

عندما تشعر أعمق معتقداتك بالتهديد ، قد تجد نفسك غارقًا في الإغراء الرابع لعقلك القبلي ، وهو الاعتداء على المقدس. هذا هجوم على أركان هويتك الأكثر أهمية: أي أمور مهمة للغاية لدرجة أنها تشعر بأنها مقدسة ، مستثناة من النقاش. يختلف الأزواج بحماس حول القيم التي يجب غرسها في أطفالهم. يرفض الموظفون زميلًا ينتقد القيم المؤسسية الأساسية. المفاوضون الدوليون مأزقون بشأن من يجب أن يسيطر على الأرض المقدسة.

يؤدي الاعتداء على ما تعتبره مقدسًا إلى رد فعل عاطفي قوي قد يبدو للغريب أنه رد فعل مبالغ فيه وغير عقلاني. لكن هذا ليس هو الحال من وجهة نظرك. الهدف الأساسي للهوية هو مساعدتك على جعل تجربتك في العالم معنى - ويمثل المقدس أعمق أشكال المعنى لديك. إن الاعتداء على المقدسات يقطعك إلى الأسرع ويهز أركان هويتك الأكثر حساسية ويثير مخاوف من أنها لن تصمد أمام الضربة.

ما هو المقدس؟

أنا أعرّف المقدس على أنه ما ندركه مشبعًا بالدلالة الإلهية. ليس من الضروري أن يشير "الإلهي" إلى كيان ديني محدد. في حين أن موضوع التبجيل يمكن أن يكون إلهًا أو نبيًا أو نصًا مقدسًا ، إلا أنه يمكن أيضًا أن يكون أحد أفراد العائلة أو مكانًا محبوبًا أو حدثًا عزيزًا. تمامًا كما يعتبر الشخص المتدين الكتاب المقدس مقدسًا ، ينظر القومي إلى علم بلاده كشيء مقدس لا يمكن تشويهه أبدًا ، والأرملة تحمل رماد زوجها المتوفى.

نحن نبجل كل ما نعتبره إلهيًا مشبعًا بأهمية لا نهائية وجوهرية ولا تنتهك.

لانهائي

حبي لأولادي وقيمتهم بالنسبة لي لا حدود لهما. لكن الحب الذي لا يمكن قياسه يمثل مشاكل في حل النزاعات. عندما يُجبر المفاوضون على تحديد المقدّس ، فإن الفعل يشعر بأنه مهين أخلاقياً ومستحيل عملياً. بعد عمل إرهابي مميت ، كيف ينبغي للحكومة أن توزع

تعويضات لأسر الضحايا؟ هل يجب أن يختلف المبلغ حسب المستفيد ، بناءً على معايير مثل عمر الضحية ودخلها؟ طرح مثل هذه الأسئلة محرج ، واتخاذ القرارات الناتجة صعب للغاية.

جوهري

الإلهية تحمل أهمية جوهرية. لا أشعر أن أطفالي مقدسون فقط ؛ من وجهة نظري هم مقدسون في وجودهم. قيمتهم اللانهائية تكمن فيهم ، وليس في إيماني بهم. نحن ندرك أهمية الإله على أنه سمة فطرية لموضوع تقديسنا.

مصونة

لأن كل جانب من جوانب الإلهي يمتلك قيمة غير محدودة ، فإن إهانة جزء من الكيان المقدس هو إهانة بكاملها. لا يهم ما إذا كان شخص ما يحرق عشر صفحات من الكتاب المقدس أو القرآن أو يشطب كلمة واحدة ؛ الإساءة هي تدنيس المقدسات. إن رفض الاعتداء على المقدس باعتباره "قاصرًا" يتجاهل حقيقة أن أي جريمة تُرتكب ضد شيء موقر ، مهما كانت طفيفة ، يمكن أن تشعر بأنها هائلة بالنسبة للطرف الذي أساء إليه.

يختلف الناس في قناعاتهم عن المقدس

قد يكون كتابي المقدس هو كتابك القصصي. بينما قد تجد بعض القيمة الأخلاقية في القصة ، إلا أنني أقدس الكتاب باعتباره كتابًا مقدسًا. قد تخطو على الكتاب عن طريق الخطأ وتكون غير منزعج ، بينما سأشعر بالعار الشديد والذنب إذا فعلت الشيء نفسه.
فيما يتعلق بالمقدس ، نؤمن بكل قلوبنا أن حقيقتنا هي الحقيقة .

يجب أن أرتكب هجومًا على ما تعتبره مقدسًا ، فأنا أنتهك المحرمات المطلقة -احترام أعمق حقائقك -ويمكن أن ينفجر الصراع بسرعة. لقد تجاوزت مساحتك المقدسة ، إلى ما هو "مفصول وممنوع". يمكن أن يؤدي عدم التعامل مع هذه المساحة بالاحترام الواجب إلى أي شيء من حل الأسرة إلى إعلان الفتوى.

اختبر سلمان رشدي ذلك بشكل مباشر عند نشر روايته "آيات شيطانية". اعتبرت العديد من المجتمعات المسلمة العنوان و

يعتبر محتوى الكتاب إهانة مباشرة لمبادئ الإسلام ، بينما جادل رشدي بأنه يتمتع بالحرية الأدبية لكتابة الروايات بلا حدود. كانت تداعيات هذا الاشتباك شديدة وبعيدة المدى. تلقى رشدي آلاف التهديدات بالقتل ، وحظرت الرواية في العديد من البلدان ، واندلعت الاحتجاجات في جميع أنحاء العالم. بعد بضعة أشهر من النشر الأولي للكتاب ، أصدر آية الله الخميني ، المرشد الأعلى لإيران آنذاك ، فتوى: "أبلغ جميع المسلمين الشجعان في العالم أن مؤلف كتاب "آيات شيطانية "، نص مكتوب ومحرّر ومنشور ضد الإسلام. ونبي الإسلام والقرآن وجميع المحررين والناشرين على علم بمحتوياته محكوم عليهم بالإعدام. إنني أدعو كل المسلمين البواسل أينما كانوا في العالم إلى قتلهم دون تأخير حتى لا يجرؤ أحد على إهانة المعتقدات المقدسة للمسلمين من الآن فصاعدًا.

ومن قتل في هذه القضية شهيد بإذن الله ."

اختبأ رشدي وزوجته لسنوات ، وحلقات متفرقة من

أفسد العنف أي أمل في حل القضية. تم رفع الفتوى بعد عقد من الزمن ، على الرغم من أن رشدي ظل ثابتًا في موقفه من الحرية الأدبية. مما لا شك فيه أن العديد من معارضي كتاب رشدي حافظوا أيضًا على موقفهم ، وبالتالي تركوا دون إجابة التحدي المتمثل في كيفية التوفيق بين وجهات النظر المتباينة حول المقدس. هل هذا ممكن؟

معوقات التفاوض على المقدس

أفضل استراتيجية للتعامل مع الاعتداء على المقدسات هي الوقاية. بدلاً من الوقوع ضحية نزاع على المقدس ، اتخذ إجراءات استباقية "للتفاوض على المقدس" -للتعامل بشكل تعاوني مع وجهات النظر المختلفة حول القضايا ذات المغزى. بعض العقبات تجعل هذه المهمة صعبة بشكل خاص.

1.نحن غير مدركين للمقدس

قد نسيء إلى مخاوف شخص ما مقدسة دون أن ندرك ذلك. نسيت سيدة أعمال مؤخرًا الرد على رسالة بريد إلكتروني مهمة من عميل رئيسي اتصل بها وصرخ في وجهها. اعتذرت سيدة الأعمال وأوضحت أن ابنها المراهق أصيب للتو بارتجاج في المخ. لم يكن العميل على علم بهذا الموقف وهو الآن يعرب عن ندمه.

2.نجمع بين المقدس والعلماني

تخيل أنك تستضيف حفل عشاء ، وعندما يصل أحد الضيوف ، يبتسم ، ويعانقك ، ويمدك بثلاثين دولارًا. يوضح: "لم يكن لدي وقت للتوقف عند المتجر ، ولكن هذا هو المبلغ الذي خططت لإنفاقه على زجاجة من النبيذ".

لفتة صديقك ، في جوهرها ، حسن النية ؛ يريد التظاهر
امتنانه لدعوتك الكريمة. كما أن لفتته عقلانية. إنه لا يعرض عليك المبلغ الإجمالي للمال الذي كان سينفقه على النبيذ فحسب ، بل يقدم لك أيضًا خيارًا بشأن الطريقة التي تفضل إنفاق المال بها ، بدلاً من إعطائك زجاجة قد لا تعجبك. لكن رزمة الأوراق النقدية التي يضغط عليها في يديك تجعلك تشعر بالبرد كما تعتقد ، ليس المال ، بل الفكر هو المهم. لكن بينما يستمر ضيفك في سرد يومه المزدحم ، كيف كان أسبوعه مزدحمًا بزوجته خارج المدينة وصغيره المصاب بالأنفلونزا ، تبدأ في إدراك ذلك ، حتى في مواجهة هذه الفوضى المؤقتة في حياته ، كان عازمًا بصدق على أن يقدم لك نوعًا من الهدايا. فلماذا يشعر الموقف بالحرج؟

بطريقة بسيطة ، يوضح هذا الوضع الوسائل التي يمكن من خلالها أن يتعارض المقدس والعلماني. إن فكرة أن يقوم المرء بعمل طيب -إحضار هدية مضيفة ، على سبيل المثال -هي في حد ذاتها لفتة مقدسة ، ولكن لأن تقديم النقود هو سمة من سمات العالم العلماني ، حيث يتم تسليم أكثر من ثلاثين دولارًا كعرض على العشاء حزب يخلط بين هذين العالمين بطريقة مقلقة.

على نطاق أوسع ، يمكن أن يؤدي عدم وضوح هذين المجالين إلى غضب أخلاقي -كما تعلم سلمان رشدي. بعد عامين من فتوى آية الله ، كتب رشدي مقالاً بعنوان "هل لا شيء مقدس؟" حيث جادل بأن "الأدب هو المكان الوحيد في أي مجتمع حيث ، في ظل سرية رؤوسنا ، يمكننا سماع أصوات تتحدث عن كل شيء بكل طريقة ممكنة." اعتبر رشدي الأدب "ساحة مميزة" لاستكشاف حدود المقدس. بالنسبة لآية الله ، كان هذا كفرًا.

3.نفشل في احترام المقدس

عندما يكون الناس في صراع حول شيء مقدس ، يميل كل طرف إلى مقاومة التعبير عن احترامه للمعتقدات المقدسة للطرف الآخر خوفًا من أن يفعل ذلك.

تعريض هويتهم للخطر. نتيجة لذلك ، لا يقدر أي من الجانبين ما يعتبره الآخر مقدسًا ، مما يؤدي إلى شعور الجميع بالتقليل من قيمته.

4.نحن نرفض المساومة على القضايا المقدسة

يمكن أن يشعر الصراع على المقدس أنه من المستحيل التغلب عليه -ولسبب وجيه. المقدس يستدعي المطلق ، ويبدو أن الاختلافات المطلقة لا يمكن التوفيق بينها على الإطلاق. قد نشعر بعدم التسامح مع المساومة على معتقداتنا من أجل الحل.

تخيل أنك تقول لأحد اليهود الإسرائيليين الحسيديين أن لديك إجابة للصراع على القدس: ببساطة قسّم حائط المبكى إلى نصفين. وبالمثل ، فإن التصور يقترح على مسلم متدين يعيش في القدس الشرقية أنه يمكن تجنب كل هذا الصراع إذا تخلى شعبه للتو عن المسجد الأقصى.

مثل هذه الافتراضات غير الواقعية من شأنها أن تسبب الإهانة بلا شك ، لأنها لا تحترم بشكل كاف هذين المكانين المقدسين والشعوب التي تبجلهما. للمقدس مثل هذه القوة علينا جميعًا لدرجة أن التسوية لا تطاق للتعامل مع هذه النزاعات.

إستراتيجية	عقبة
1.توعية بالمقدسات.	1.نحن لا ندرك المقدس.
2.فصل المقدس عن العلماني.	2.نخلط بين المقدس والعلماني.
3.اعترف بما يقدس كل جانب.	3.نفشل في إعطاء الاحترام الواجب للمقدس.
4.حل المشكلة داخل مجال هوية كل جانب.	4.نحن نرفض المساومة على القضايا المقدسة.

استراتيجية للتفاوض على المقدس

يتطلب التصدي الفعال للنزاعات التي تستدعي المقدس التغلب على العقبات الموضحة أعلاه -ولكل منها استراتيجية مقابلة لجعل ذلك ممكنًا.

1.توعية بالمقدس

غالبًا ما يكون من السهل التعرف على الاعتداء على المقدس ، كما كان الحال مع رواية رشدي. إذا أصدر أحدهم فتوى تحكم عليك بالإعدام ، فمن الرهان الآمن أن المقدس على المحك. للتفاوض بشكل تعاوني ، يجب أن تعمل على تجنب الاعتداء على المقدس. هذا يستلزم أن تكون مدركًا لما يقدسه كل طرف حتى تتمكن من احترام تلك الحدود.

أفضل طريقة لتحديد ما هو مقدس هي التفكير في أركانه الخمسة
تم تقديم الهوية في الفصل 2: المعتقدات والطقوس والولاءات والقيم والتجارب ذات المغزى العاطفي. ابدأ بمراجعة الرسم البياني هنا وفكر في الأعمدة التي تشعر بأنها مقدسة بالنسبة لك في الصراع. على سبيل المثال ، هل تشعر بالتهديد لمعتقد روحي ، أو لصديق مقرب تدين بالولاء له ، أو لطقوس تمارسها أسرتك على مدى أجيال؟

ثم خذ وجهة نظر الطرف الآخر وتخيل أي من أركانه المقدسة قد يشعر بالخطر. عندما تقابلهم ، قد تسأل: "ما هو أكثر ما تشعر به على المحك في هذا الصراع؟" في حين أنه من الصعب مناقشة قضية محظورة (على وجه التحديد لأنها من المحرمات) ، فإن المقدس هو موضوع يميل الناس إلى الاستعداد لمناقشته بمجرد إنشاء علاقة.

استمع للقضايا الأكثر إثارة للعاطفة مع الطرف الآخر. صديق لي
منفتح على التعليقات الشخصية حول أي قضية تقريبًا - يمكنك الاستخفاف بفكرها أو شخصيتها أو أسلوب لباسها - ولكن إذا كنت تنتقد طفليها ، اللذين لهما أهمية مقدسة في حياتها ، فاستعد لعاصفة من الغضب.

انتبه أيضًا إلى القناعات التي يتمسك بها الطرف الآخر.

المعتقدات والقيم المقدسة هي العناصر الأساسية لهويتنا وهي مقاومة للغاية للتغيير ؛ يشعرون بأنهم بديهيات ولا جدال فيها بالنسبة لنا. قد يناقش أحد المؤيدين العسكريين المتحمسين مزايا الحرب مع دعاة سلام متحمسين بنفس القدر ، لكن من المرجح أن يلتزم كلاهما بمعتقداتهما بغض النظر عن مدى قوة حالة أي من الجانبين.

تعرف على القصص الأعمق التي يرويها الجانب الآخر حول من هم ، ومن أين أتوا ، وإلى أين هم ذاهبون. على سبيل المثال ، عندما تفهم تراثهم العرقي ، يمكنك الحصول على نظرة ثاقبة للقيم ذات المغزى التي اكتسبوها من هذا الانتماء - مثل العمل الجاد ، أو الحفاظ على الإيمان بالله ، أو الثقة بالأقارب فقط. استمع أيضًا للمُثُل السامية التي تدعوهم إلى العمل في منظمتهم أو مجموعتهم العرقية أو أمتهم. ما هي المعتقدات والقيم التي يطمحون إلى تركها كإرث لهم داخل منظمتهم أو على هذه الأرض؟

زد من وعيك بالمساحات المادية التي يعتبرها الجانب الآخر مقدسة. على الرغم من أن المقدس لا حدود له ، فإن البشر يقدسون الأماكن من خلال تكريس مكان مادي مثل المسجد أو الكنيسة أو الكنيس. حتى

يمكن تقديس المدارس والمستشفيات بهذه الطريقة. لأن هذه المقدسات للهوية بمثابة مظاهر مادية لمعتقداتنا المقدسة ، فإن تدنيسها يثير غضبًا أخلاقيًا. على سبيل المثال ، الحرق المتعمد غير مقبول ، ولكن إذا كان المبنى عبارة عن معبد روحي ، فإن التأثير العاطفي على المجتمع يمكن أن يكون مدمرًا.

وبالمثل يتجسد المقدس في الكاتدرائيات في الوقت المناسب ، أو فترات محددة مخصصة للأنشطة المقدسة. عندما نتعرف على الوقت المقدس للطرف الآخر -الإجازات وأيام الذكرى وأوقات الصلاة -نكتسب نظرة ثاقبة للطقوس والقيم التي تحدد من هم. أولئك الذين يمارسون السبت ، على سبيل المثال ، يتوقع منهم الراحة والاسترخاء وتحرير أذهانهم من اهتمامات الحياة اليومية. إن عدم احترام الكاتدرائية في الوقت المناسب هو مثال آخر على الاعتداء على المقدسات. إذا احترمت عائلتك طقوس العشاء الليلي معًا ، فقد يبدو الغياب غير المتوقع للمراهق وكأنه اعتداء على المقدس ، وتجاهل وقت العائلة المقدس.

هل تشعر بالتهديد ل . . .
1.معتقدات مقدسة -قناعات ثقافية أو دينية أو اجتماعية حيوية؟
2.الطقوس المقدسة -أنشطة ذات مغزى أم ممارسات روحية؟
3.الولاءات المقدسة -الولاء الشديد للأصدقاء المقربين أو أفراد الأسرة أو الحلفاء السياسيين؟
4.القيم المقدسة -مُثل أو مبادئ راسخة؟
5.التجارب المقدسة -تجارب ذات مغزى عاطفيًا تحدد هويتك بشكل متكامل؟

2.فصل المقدس عن العلماني

في الآونة الأخيرة ، واجهت إحدى قريباتي ، كلير ، معضلة خطيرة. بصفتها محامية بارعة ، كرست حياتها لتقديم الخدمات القانونية مجانًا للأسر الأمريكية الأصلية التي تكافح -وهو التزام يبقيها دائمًا على وشك الإفلاس. تعيش في مجتمع ضواحي صغير ، حيث تمتلك مائة فدان من الأراضي المشجرة. كانت إحدى شركات الطاقة تقوم بالتنقيب عن آبار الغاز الطبيعي في المنطقة وعرضت عليها ما يقرب من 100000دولار للوصول إلى الغاز الموجود في ممتلكاتها ، بالإضافة إلى نسبة مئوية من أي غاز يتم جلبه إلى السوق. سيوفر لها هذا الاقتراح الدخل الذي تمس الحاجة إليه ولكنه ينتهك قناعاتها العميقة -ومعتقدات الأشخاص الذين كانت تساعدهم -فيما يتعلق بقدسية الأرض. ماذا تفعل؟

فرق بين المهم والمقدس. بادئ ذي بدء ، كان على كلير أن تفعل ذلك
تقييم قيمة الأرض بالنسبة لها ، والبحث في الداخل لتوضيح مشاعرها.
هل الأرض مهمة أم مقدسة أم مقدسة أم مقدسة؟
إذا كانت مهمة فقط ، فإنها ستشعر بأنها مرتبطة بالأرض ولكنها ستفعل ذلك
تكون قادرة على التضحية بها لتحقيق مكاسب مالية. لذلك ، ستميل إلى التفاوض على عقد مع شركة الغاز.

إذا كانت الأرض مزيفة -وهو مصطلح صاغه ماكس بازرمان الأستاذ بكلية هارفارد للأعمال وزملاؤه -فستكون لها
قيمة جوهرية في ظل بعض الظروف. ربما ستشعر بقدسيتها أثناء تفاعلها مع أصدقائها الأمريكيين الأصليين ، لكنها تنظر
بشكل خاص إلى الأرض على أنها مصدر قلق علماني. في هذه الحالة ، قد يتم إقناعها بالمضي قدمًا في عقد استخراج الغاز.

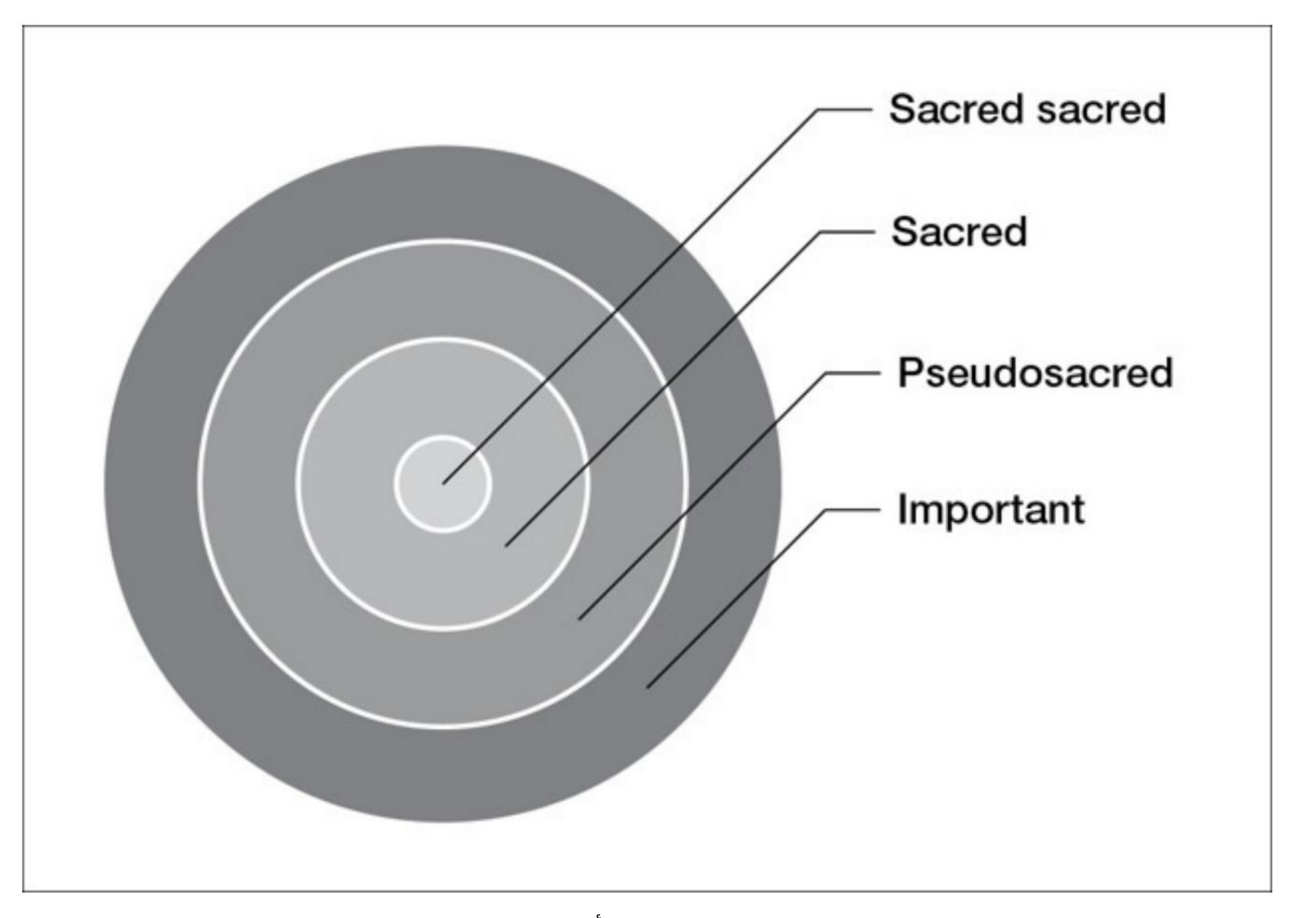
إذا كانت الأرض مقدسة بالنسبة لها ، فستكون لها قيمة جوهرية ، والسماح بالحفر سيخون قيمة أساسية. ومع
ذلك ، فإن هذه القيمة المقدسة لن تكون خارج نطاق التفاوض ، لأنها قد تدرك أن التضحية بالأرض يمكن أن تخدم قيمًا
مقدسة أخرى ، مثل قدرتها على مواصلة عملها المجاني.

أخيرًا ، إذا اعتبرت الأرض مقدسة ، فستمتلك قدسية مطلقة. ستشعر بارتباط عميق بها ، معتبرة إياه شيئًا لا يمكن
انتهاكه تحت أي ظرف من الظروف. لن تكون هناك طريقة يمكن تصورها كي تتفاوض على عقد مع شركة الغاز الطبيعي.

في النهاية ، خلصت كلير إلى أن الأرض كانت مقدسة بالنسبة لها. كانت كلاهما
يرتبط به عاطفيا وروحيا ويعتقد أنه يحمل قيمة جوهرية.
الآن كلير قلقة بشأن ما يجب أن تفعله بهذه الأرض التي تعتبرها مقدسة: إذا
سمحت بالحفر مقابل المال ، ستشعر كما لو أنها أخلت بنزاهتها. يسمي عالم النفس الاجتماعي فيليب تيتلوك هذا الأمر
بالمقايضة المحرمة ، حيث نستبدل قيمة مقدسة بقيمة علمانية. حتى مجرد التفكير في القيام بذلك يمكن أن يولد إحساسًا
بالخزي ، لأن فعل المقارنة نفسه ينتهك القيمة المقدسة ، وهي ظاهرة أطلق عليها الفيلسوف جوزيف راز "عدم القابلية
التأسيسية للقياس". إن مقارنة (الأرض) المقدسة بالمال العلماني هو بحد ذاته فعلاً لارتكاب تدنيس المقدسات. في
الواقع ، كلما طالت مدة سماح كلير بفكرة السماح باستخراج الغاز ، شعرت بالخجل أكثر.

بعض القرارات تضع القيم المقدسة حتماً في مواجهة المخاوف العلمانية.
يجب على الحكومات ، على سبيل المثال ، أن تقرر كيفية تخصيص أموال محدودة لدعم مثل هذه النفقات مثل تكاليف
الرعاية الصحية (النفقات التي تدعم القيمة المقدسة للحياة) وتحسين الطرق والمباني (التكاليف التي تخدم

المصلحة العلمانية في الراحة والنظام). حتى داخل عائلتك ، يجب أن تقرر كيفية تخصيص موارد مالية محدودة دون انتهاك معتقداتك المقدسة. هل ستتبرع بكل دخلك التقديري لإطعام الفقراء ، أو التوقف عن دفع فواتيرك والتبرع بهذه الأموال لتعزيز أبحاث السرطان؟



درجات القداسة. كلما اتجهنا نحو المركز ، كلما كان الاعتقاد أكثر حرمة.

ضع في اعتبارك إعادة صياغة القضايا على أنها مقدسة أو علمانية. إذا كان صراعك يحمل قيمة مقدسة مقابل قيمة علمانية -مزيج متفجر -ففكر في إعادة صياغة القيمة العلمانية باعتبارها قيمة مقدسة أو القيمة المقدسة باعتبارها قيمة علمانية.

أدركت كلير أن معضلتها لا تكمن في التضحية بالأرض مقابل المال ، ولكن

في الاختيار بين قيمتين مقدستين: حماية أرضها أو مساعدة عملائها الفقراء. من ناحية أخرى ، إذا رفضت العقد ، فإنها ستلتزم بقيمتها في حماية الأرض -ولكن نظرًا لأن جميع جيرانها قد وقعوا العقد بالفعل ، فإن أرضها ومياه الآبار ستظل معرضة للخطر.

من ناحية أخرى ، إذا وقعت العقد ، يمكنها مواصلة عملها الخدمي والحصول على ضمانات قانونية بأن أي ضرر يلحق بالأرض سيتم إصلاحه.

الآن صراعها ينطوي على صراع القيم المقدسة. (تشير فيليب تيتلوك إلى هذا النوع من المواقف على أنه مقايضة مأساوية ، فاختيار قيمة مقدسة يعني التنازل عن قيمة أخرى). وفي النهاية وقعت العقد لضمان استمرارها في خدمة عملائها. لم تكن إعادة تأطير الموقف على أنه صراع على القيم المقدسة مجرد تكتيك بلاغي: لقد أوضحت ما هو على المحك حقًا.

لكن خطر تأليب القيم المقدسة ضد القيم المقدسة الأخرى هو ذلك
يمكن أن يصبح النزاع في طريق مسدود بشكل ميؤوس منه. إذا غرقت سفينة وكان قارب النجاة يتسع لراكب واحد فقط ، فهل يجب أن يكون الناجي طفلك أم طفل آخر؟ إنه سؤال شبه مستحيل ، لأنه لا توجد معايير نهائية للإجابة عليه. إن تحويل النزاع على المقدس إلى مشكلة عملية يوفر إمكانية حلها. في تشبيه قارب النجاة ، يمكن إعادة صياغة السؤال من "من هو الطفل الأكثر قيمة؟" إلى "كيف يمكننا إنقاذ كلا الطفلين؟" من خلال إعادة صياغة ما هو مقدس بمصطلحات علمانية ، يمكننا تجنب مشكلة محاولة تحديد القيمة المتأصلة.

3.الاعتراف بما يحمله كل جانب مقدس

تخيل عقل الطرف الآخر كمتحف. هدفك هو التعرف على القطع الأثرية المقدسة والكنوز التاريخية وتذكارات الفخر أو العار. تمامًا كما لن تدخل أبدًا متحفًا وتعيد ترتيب اللوحات ، يجب ألا تحاول تغيير ما يعتبرونه مقدسًا.

بينما قد لا تشارك معتقدات الطرف الآخر ، يمكنك احترام احترامهم لتلك المعتقدات. تخيل زوجًا وزوجة يتجادلان حول الدين الذي سيربان فيه أطفالهما. في حين أن الزوج لا يريد أن يكون الأبناء متحالفين مع إيمان زوجته ، يمكنه أن يعترف باحترامها لهذا الإيمان بالقول: "أعلم أن لدينا اختلافات ، لكنني أقدر أيضًا مدى تقديرك لقيمك ومدى أهمية ذلك بالنسبة لك ننقلها إلى أطفالنا ."يوضح هذا البيان أن الزوج مدرك لمعتقدات زوجته المقدسة ، مما يفتح الحوار أمام مناقشة أعمق لقيمها وكيف تتداخل قيمها.

تريد أن يشعر الطرف الآخر أنك تدرك وتحترم مخاوفه. يمكن أن يساعدك تكتيكان على احترام قيمهم المقدسة مع عدم المساومة على قيمك: تحدث "لغة المقدس". اقترح عالم الاجتماع إميل دوركهايم أن نلقي بالمقدس في عالم ذي معنى مختلف تمامًا عن عالم الدنس. كأس من النبيذ هو ذلك ، إلا إذا كنت مسيحيا تحضر القداس ،

حيث يرمز إلى دم المسيح. يجب أن نتعامل مع النبيذ المكرس على أنه مجرد مشروب ، فإننا نعتدي على المقدس. تركز اللغة العلمانية على الواقع الملموس والقياسات الكمية للقيمة. في المقابل ، تتقارب لغة المقدّس حول مواضيع ذات قيمة رمزية موجودة خارج قيود منطق السبب والنتيجة. يتطلب مفردات خاصة لضمان الاحترام الأمثل لموضوعه. لذلك عندما تتحدث إلى أشخاص آخرين حول ما يعتبرونه مقدسًا ، فكر في اختيارك للكلمات كدليل على احترام معتقداتهم.

للتحدث بلغة مقدسة:	لتتحدث لغة علمانية:
ركز على تكريم القيم.	ركز على "تعظيم القيمة".
الاهتمام بالقيم الأخلاقية أو العاطفية أو الروحية التي تقود الصراع.	الاهتمام المباشر بالمصالح الملموسة مثل المال.
ناقش روايات المعاناة والفخر والارتباط بالمقدس.	الجدل حول شروط الصفقة.
تقدير الجدارة من منظور كل جانب.	ناقش ما "تدين به" لبعضكما البعض.
قدم تنازلات رمزية ، مثل الاعتذار أو اتخاذ إجراء لتخفيف الجريمة.	قدم تنازلات ملموسة.
الإقناع من خلال القواعد الاجتماعية الضمنية والأعراف الروحية والمراسيم الدينية والطقوس.	جادل على أساس القوانين والقواعد العلمانية.
تأطير المناقشة على أنها تقدم التفاهم المتبادل.	ضع المناقشة على أنها تبادل للبضائع.
اعتمد على الاستعارة وغيرها من الأساليب غير المباشرة لإلقاء الضوء على مشاعرك حول المقدس.	توصيل الاهتمامات مباشرة.
خذ الوقت الكافي لبناء علاقات شخصية وثيقة لبناء الثقة.	قم بإنشاء عقد لبناء الثقة.
استكشف الاهتمامات العاطفية والثقافية والروحية (على سبيل المثال ، تريد الدولة Xالحفاظ على الفخر الثقافي والاستقلال الذاتي الوطني).	التركيز على القضايا الملموسة (على سبيل المثال ، هل يجب أن تمتلك أسلحة نووية؟).

بعد أن تثبت أنك تقدر القيم المقدسة للطرف الآخر ، سيكونون أكثر انفتاحًا على احترام قيمك. ساعدهم على فهم ما تعتبره مقدسًا ولماذا. بدلاً من مجرد سرد قيمك المقدسة ، قدمها في سياق سرد شخصي: متى اتخذت هذه القيم أولاً مكانة خاصة؟

المعنى بالنسبة لك؟ ما الذي يحفزك على جعلهم مقدسين: إيمان مدى الحياة ، تجربة طفولة ، شعور داخلي؟

ابحث عن أرضية مشتركة في المقدس. إذا قام شخص ما بتدنيس ما تعتبره مقدسًا ، فإنه يدمر فعليًا إحساسك "بالخلود الرمزي" -الشعور بأنه بعد وفاتك ، ستعيش من خلال أفكارك أو معتقداتك أو قيمك أو عائلتك. إذا قام خصم بتدمير الهيكل أو المخطوطة الأكثر قدسية لإيمانك ، فإنك تعاني من ألم الحياة المطلق.

لكن الخلود الرمزي يقدم أيضًا فرصة للتواصل.
بينما قد يكون لديك أنت والطرف الآخر العديد من المعتقدات المتباينة ، فمن المحتمل أيضًا أن تكون هناك أرضية مشتركة في المقدس. أذكر مثال الزوج والزوجة الذي يتجادلان حول أي دين يربيان أطفالهما. يمكن أن يجد هذان الزوجان العزاء في حقيقة أنهما يرغبان في عنصر روحي في حياة أطفالهما.

ضع في اعتبارك الاعتراف صراحةً بعلاقة أو حدث أو مبدأ تعتبره أنت والطرف الآخر مقدسًا. على سبيل المثال ، قد يلتزم المفاوضون الذين يجتمعون لحل نزاع عرقي سياسي بشكل مشترك بالمبدأ القائل بأن مستقبل جميع أبنائهم مقدس. وقد استخدم الرئيس أنور السادات نهجًا مشابهًا ، حيث وصف رحلته التاريخية إلى المسجد الأقصى في القدس والكنيست الإسرائيلي بأنها "مقدسة حقًا". في الواقع ، ساعد هذا التأطير في تأمين مساحة سياسية له للمشاركة في مفاوضات اتفاقية كامب ديفيد للسلام. حتى في حالة الزواج ، فإن الأزواج الذين يعتبرون انتمائهم مقدسًا ينخرطون في حل تعاوني أكبر للمشكلات وتقليل العدوان اللفظي ، ويستثمرون أكثر في علاقتهم ، ويحصدون المزيد من الرضا من زواجهم.

4.حل المشكلة ضمن مجال الهوية لكل جانب

لحل المشكلة القضايا المقدسة ، عليك أن تفهم ما إذا كان كل جانب يفسر الهوية على أنها ثابتة أو مائلة أو مزيج من الاثنين. أسمي هذا المفهوم للذات مجال الهوية ، ويمكن أن يؤدي تأطير اتصالاتك داخل مجال هوية الطرف الآخر إلى تعزيز فعالية التفاوض.

اجعل رسالتك تتناسب مع مجال هويتهم

منذ عدة سنوات ، أخبرني محامٍ دولي بارز قصة كيف رتب ذات مرة للقاء مراهق يستعد لتنفيذ مهمة انتحارية في الشرق الأوسط. خطط المحامي ليقول للصبي: "إذا أصبحت انتحاريًا ، يمكنك إصدار الصحف ليوم أو يومين. ولكن إذا كرست السبعين عامًا القادمة من حياتك لتحسين التعليم وحقوق الإنسان والازدهار الاقتصادي هنا في المنطقة ، ففكر في الاختلاف العميق الذي يمكن أن تحدثه ."لم يُعقد الاجتماع أبدًا -ولم تتح للمحامي أبدًا فرصة عرض قضيته.

بينما كانت حجة المحامي منطقية ، شعرت بعدم الارتياح حيالها. أنا
تخيلت نفسي كمراهق يستعد للحظة استشهادي ، مستمتعًا بإثارة أن أكون في مهمة مقدسة ، وبدعم مجتمعي ، وتشجيع مرشدي ، وأجهز نفسي للاحتفال الذي سيحييني في الجنة. ثم تخيلت نفسي جالسًا مقابل محامٍ أمريكي كان يقدم حجة عقلانية ضد الاضطلاع بمهمتي. جئت لأرى أن نهج المحامي ، على الرغم من براعته ، كان في الواقع عقلانيًا للغاية : لقد فشل في مراعاة مجال هوية الصبي -كيف رأى نفسه في العالم. وبينما تحدث المحامي بلغة العلمانية ، كان الصبي أكثر استجابة للغة المقدسة. يكاد يكون من المؤكد أن محاربة السرد المقدس بالحجة العلمانية ستكون غير فعالة.

أنت أيضًا ستكون في وضع أفضل بكثير للتأثير على الطرف الآخر إذا كنت
يمكنهم تكييف رسالتك مع مجال هويتهم. لقد لاحظت أن الناس عادة ما يضعون هويتهم في واحد من أربعة مجالات: الأصولية ، البنائية ، اللاهوتية ، أو الكمومية.

- في العقلية الأصولية ، ترى هويتك ثابتة وتحكمها قوى خارجة عن سيطرتك. تحدد قوانين الطبيعة أو النية الإلهية من أنت. فكر في مثال يومي. تطلب مني زوجتي كثيرًا أن أستيقظ مبكرًا لقضاء الوقت معها ومع أطفالنا قبل المدرسة ؛ من ناحيتي ، أطلب منها السهر حتى وقت متأخر لقضاء الوقت معي. إنها شخص صباحي وأنا بومة ليلية ، لذا فإن حججنا حول هذا الموضوع تدور في دوائر حتى يلقي أحدنا يديه في الهواء ويقول ، "لا يمكنني تغييرك ، ولا يمكنني تغيير نفسي."

- في الإطار البنائي للعقل ، الهوية هي بناء اجتماعي دائم التطور. أنت تصنع هويتك من خلال التفاعل مع الآخرين ومن خلال التأمل. في هذا المنظور ليس للمقدس إله

جوهر ، وكائن مثل كتاب مقدس ، لا قداسة متأصلة. إن الفرد هو الذي يعرض المعنى على الكتاب ، ويحوله من كومة من الورق إلى شيء مشبع بالإله. بالنسبة للأصولي ، الواقع هو مطلق موجود خارج التأثير البشري. بالنسبة للبناء ، الواقع في عين الناظر.

- في عالم الأنطوي ، ليس لديك هوية دائمة. أنت "أفكار بدون مفكر" ، قوقعة واعية ذات مشاعر وأفكار متناثرة ولكن بدون جوهر. يعتمد هذا المجال على المصطلح البوذي anatta ، والذي يشير إلى فكرة أننا نوجد كأننا لا ذواتنا ، أو وهم بالذات ، وتدفق متطور باستمرار للوعي. على حد تعبير عالم النفس ويليام جيمس ، نحن غرور نقي نعيش في العالم التجريبي لـ I. وفقًا لبوذا ، تأسست anatta على فكرة أن "الشكل ليس الذات ، والأحاسيس ليست هي الذات ، والإدراك ليس هو الذات". الذات ، التجمعات ليست هي الذات ، الوعي ليس الذات ." يتجاوز الأناتا عالم التعلق المادي ، حيث يختبر الهوية على أنها موجات متغيرة داخل محيط الحياة.

- الهوية في الإطار الكمومي هي مزيج من الطبيعة والتنشئة. تمهد المعتقدات الروحية أو البيولوجية الأساسية الطريق لمجموعة كاملة من الذات المحتملة بينما تبني القوى الاجتماعية وعيك الفريد. هويتك ثابتة وسلسة ، وأنت تدرك الأشياء المقدسة من نفس المنظور. يحتوي الكتاب المقدس على أهمية جوهرية ومنشأة. أنت تضفي عليه معنى مقدسًا وبدوره تبجله لأهميته الجوهرية الآن.

هذه الفئات الأربع ليس لها حدود صارمة ، وقد يتغير مجال الفرد بمرور الوقت. لا يعني التفاوض بشأن المقدس أنه يتعين عليك تصنيف مجال هوية الآخر بدقة ، بل يجب عليك قياسه جيدًا بما يكفي لتأطير رسالتك بكلمات يتردد صداها عاطفيًا داخلهم. كمبدأ توجيهي ، إذا كان الجانب الآخر في مجال هوية أصولية ، على سبيل المثال ، ناقش القضايا المقدسة من داخل سياق العقائد والمطلقات. من ناحية أخرى ، إذا رأى نظيرك الهوية من خلال إطار عمل كمي ، فلديك حرية أكبر لمناقشة كل من الحجج المطلقة والخيارات الإبداعية لحل المشكلات المقدسة.

في محادثة المحامي التي لم تتحقق أبدًا مع الانتحاري المحتمل ، كانت نصيحته - بأن الصبي لديه حياة طويلة من التأثير المحتمل أمامه - ثاقبة ، لكنها لم تتناول المجال الأنسب للهوية.

افترض المحامي أن الصبي كان عالمًا في الكم ، ومنفتحًا على التفكير الإبداعي في كيفية تغيير المسار. لكن تخيل الصبي كأصولي يتطلب إعادة صياغة رسالة المحامي بلغة المقدس. بدلاً من مناقشة مستقبل الصبي في البداية ، كان بإمكان المحامي أن يستفسر عن قناعاته المقدسة ، ولماذا يؤمن بها ، وأيها على وجه الخصوص أكثر أهمية بالنسبة له. كان بإمكانه الاستفسار عن تفسير الصبي للإسلام وكيف دفعه للتضحية بحياته. كان بإمكانه أن يسأل ما هي الضغوط الثقافية والعائلية التي شعرت بالاهتمام الشديد لدرجة أنها تستحق الموت من أجلها.

من خلال توجيه المحادثة إلى عالم المقدس وربط المحادثة مباشرة بالمعتقدات والقيم الأساسية للصبي ، كان بإمكان المحامي دعوة الصبي لاستكشاف تفسيرات بديلة للحقائق الدينية المطلقة ، والحفاظ على احترام عقائده الروحية مع تقديم طرق جديدة في تفسيرها.

من الصعب التفاوض مع الأشخاص الذين لديهم معتقدات أصولية
لكن المفاوض صعب ايضا على الاصولي. ومن المفارقات أن تثبيتهم الأيديولوجي يحد من استقلاليتهم في التفاوض معك. هويتهم الصارمة تضعهم في مكان ، مما يجعل من الضروري تكييف كلماتك مع مجالهم.

Spheres of Identity: How We View the Nature of Identity

Is identity innate?			
	Yes	Fundamentalist	Quantumist
	No	Anattist	Constructivist
		No	*Yes*
		Is identity socially created?	

خيارات الصياغة لسد الفجوة

بمجرد تكييف رسالتك مع مجال هوية الآخر ، ابتكر خيارات لسد الفجوة الجوهرية. فيما يلي بعض الطرق التوضيحية للقيام بذلك.

(أ) الاعتماد على الغموض البناء. تتمثل الطريقة البراغماتية للتوفيق بين الاختلافات المقدسة في التوصل إلى اتفاق يمكن لكل طرف أن يفسره وفقًا لذلك

ضمن مجال هويته الخاصة. وصف وزير الخارجية الأمريكي الأسبق هنري كيسنجر هذا الغموض البناء.

تأمل معضلة صديقة هندوسية لي ، آرتي ، وهي تستعد للزواج هي وخطيبها المسيحي جوزيف. جزء مهم من معظم مراسم الزواج الهندوسي هو الوقوف أمام النار لاستدعاء قوتها التنقية.

لكن والدة آرتي تعلمت أنه في المسيحية ، يمكن أن ترمز النار ليس فقط إلى الأدغال المقدسة المحترقة ولكن أيضًا إلى غضب الله. قد تجعل حريق عائلة جوزيف تشعر بعدم الارتياح ، لكن غياب النار سيقلل من المعنى المقدس للاحتفال بالنسبة لعائلة آرتي. لحل معضلتهم ، قرر آرتي وجوزيف أخذ عهودهما أمام شعلة الشمعة. كان الاختيار مقبولًا من قبل يوسف ، الذي كانت كنيسته تستخدم الشموع في الاحتفالات الدينية ، وكان مقبولًا من عائلة آرتي ، الذين رحبوا بأي إدراج للنار. كانت كل عائلة قادرة على تفسير الشمعة من داخل عقائد عقيدتها الخاصة. (ب) إعادة تفسير معنى المقدس. غالبًا ما يُنظر إلى المقدس على أنه نشأ من خلال قوة أعلى ، مثل الإله ، الذي يمنح البشر الفانين سيامة إلهية أو إلهامًا عظيمًا. ومع ذلك ، فحتى أولئك الذين هم في وضع يسمح لهم بنقل أهمية المقدسات -الكهنة والأئمة والحاخامات وغيرهم من القادة الروحيين -يتعرضون لمخاطر كونهم بشرًا. في معظم التقاليد ، يتم تكليفهم بتفسير العقيدة والليتورجيا والطقوس ، مما يعني أن تلك التفسيرات تظل مفتوحة لإمكانية إعادة التفسير.

في صراع على المقدس ، فكر في استكشاف تفسيرات بديلة للمقدس ، وهي ممارسة تُعرف باسم التأويل. لقد جئت لأقدر قوة هذا النهج أثناء تقديم المشورة لي في برنامج التفاوض الذي شارك في تأسيسه وليد عيسى ، وهو مدرس فلسطيني نشأ في مخيم الدهيشة للاجئين في بيت لحم. في عام 1948 ، علم جده أن الجيش الإسرائيلي يقترب من قريته الصغيرة بيت عتاب ، فهربت الأسرة من منزلها. بعد ما يقرب من ستين عامًا ، استعد وليد البالغ من العمر تسعة عشر عامًا للسفر إلى الولايات المتحدة للالتحاق بالجامعة. قبل مغادرته ، قال له جده: "ليس لدي نقود لأعطيك إياه ، لكن هذا هو أثمن شيء أملكه." سلم لوليد مفتاحًا معدنيًا صدئًا ، وهو بالضبط المفتاح الذي استخدم لقفل منزله السابق في بيت عتاب. وأوضح لحفيده: "أنا أحملها بالقرب من قلبي". "لا تخذلني أبدًا."

لم يكن وليد متأكدا مما يصنعه من هذه الهدية التي تسبب له في كرب شديد. في البداية افترض أن ذلك يعني أن جده يريده أن يستعيد منزل أجدادهم. ولكن عندما كان ينظر إلى المفتاح كل يوم ، أدرك أنه يمثل شيئًا مختلفًا تمامًا: لقد كان رمزًا يحثه على صنع

السلام مع الإسرائيليين وتكريمًا لهوية جده. لقد نظر إلى ما وراء المفتاح المادي نفسه ، مثقلاً بماض مؤلم ، إلى روحه ، التي فتحت إمكانيات للعمل. شارك مع معلم إسرائيلي لتشكيل Shades ، وهو برنامج تفاوض عالي التأثير يقوم بتدريب جيل جديد من القادة الفلسطينيين والإسرائيليين في الحكومة والقطاع الخاص. (ج) أعط كل منهما 100٪. سألت مرة ابني الصغير نوح ، "ماذا

هل ستفعل إذا تقاتل شخصان على نفس الشيء ، وكان من المهم جدًا لكل منهما أنه لن يتخلوا عنه أبدًا؟ "نظر إليّ ، ودون أن يفوت أي لحظة ، قال ، "شاركها".

غالبًا ما يتم تجاهل استراتيجية نوح في حالات الصراع ، حيث المعارك على الأراضي المقدسة والمناطق المتنازع عليها يؤدي بشكل روتيني إلى الموت والدمار. لكن رده البريء كان استجابة مدركة: مشكلة المقدس لا تقع في قطعة أرض أو إرث عائلي ، بل في العقل. لا يمكنك تحمل تقاسم الأرض أو خاتم الأسرة معهم. لا يمكنك تحمل العمل بشكل تعاوني لحل الخلافات التي تبدو غير قابلة للتسوية معهم. ومع ذلك ، غالبًا ما يمكن مشاركة الأشياء والأرض والحب . إن مواجهة أي اعتداء على المقدس يمكن أن ينقلك إلى مكان يسوده الانسجام.

كيف ، على سبيل المثال ، هل تقسم الأرض المقدسة إذا أكد دولتان الحقوق الكاملة لها؟ كان هذا هو الوضع الذي يواجهه الرئيس الإكوادوري جميل معوض أثناء مفاوضاته حول نزاع حدودي طويل الأمد مع رئيس بيرو ألبيرتو فوجيموري. ادعى كل زعيم أن قطعة الأرض المسماة Tiwintza هي ملك لبلاده. في النهاية وجد الرجلان حلاً مرضيًا للطرفين.

اكتسبت الإكوادور ملكية قطعة من الأرض ، لا سيما المكان الذي دفن فيه جنودها ، بينما اكتسبت بيرو السيادة عليها. اتفق رئيسا البلدين على أن الأراضي المتنازع عليها ستصبح حديقة دولية لا يحدث فيها أي نشاط اقتصادي أو سياسي أو عسكري دون موافقة الحكومتين.

حضور كل من حل المشكلات وتأكيد الهوية

على الرغم من بذل قصارى جهدك لتكريم المقدسات وحل المشكلات المعلقة ، فقد تصبح شديد التركيز على حل المشكلات بحيث تشعر المخاوف المقدسة بالحد من الحد الأدنى.
في أوقات أخرى ، قد يركز الحوار بشدة على فهم المظالم الشخصية لبعضهم البعض لدرجة أن التقدم التفاوضي يمكن أن يصل إلى طريق مسدود افتراضيًا.
طريقة التكبير / التصغير هي أداة بسيطة لمساعدتك على إدارة هذه الديناميكية.
تخيل مشاهدة الصراع الخاص بك من خلال الكاميرا. يمكنك إما التكبير لحل المشكلة جوانب معينة من الصراع أو التصغير لمناقشة كل جانب

مخاوف الهوية الأوسع. إن معرفة وقت التكبير أو التصغير بدقة هي مهارة قوية. غالبًا ما يكون من المنطقي أن تبدأ بالتصغير ، مما يمكّنك من فحص ما هو على المحك شخصيًا لكل طرف في النزاع. بمجرد مشاركة الروايات الخاصة بك ، قم بتكبير المشكلة وحل التفاصيل.

إذا فقدت المحادثة التركيز أو أصبحت متوترة للغاية ، فقم بالتصغير مرة أخرى لإعادة التوافق مع الأهداف الأوسع التي جمعت الجميع معًا. من خلال البقاء متيقظًا للديناميات المتغيرة لهذه العملية ، يمكنك تخفيف التوتر العاطفي في مناقشة القضايا المقدسة.

التحدي الأكبر في التفاوض على المقدس -وسبب ظهور المشاعر القوية مثل الغضب والخوف والعار أثناء القيام بذلك -هو الحقيقة غير المريحة بأن القرار يتطلب التضحية. غالبًا ما يشعر التوصل إلى اتفاق مع الطرف الآخر بأنه خيانة لمثلك العليا وقيمك المقدسة وولائك للشهداء الذين قاتلوا من أجل قضيتك. لا يمكن التوصل إلى حل ناجح إلا إذا قمت بإنشاء مساحة عاطفية وسياسية للتفكير في التضحية من أجل الصالح العام ، لإدراك أن فوائد التضحية تفوق تكاليف استمرار الصراع. مع بدء المحادثة ، يجب عليك التكبير لمناقشة إيجابيات وسلبيات التضحية ، ثم التصغير للتحقق من التزام كل جانب بمخاوفهم النهائية.

باختصار

الصراع على المقدس هو الصراع الذي تكون فيه المخاطر عالية والحل الوسط لا يمكن تصوره. في مثل هذه الظروف ، يمكن أن يساعد في الاعتراف باحترام بما يعتبره كل جانب مقدسًا واستنباط خيارات لسد الانقسام الموضوعي. في نهاية المطاف ، الصراع على المقدس ليس له نتيجة مثالية.

التحدي هو خلق مكاسب متبادلة مع تقليل التضحية. مجرد اكتساب الوعي بالقضايا التي يعتبرها الطرف الآخر مقدسة هو خطوة هائلة إلى الأمام.

8

سياسة الهوية

لا يوجد تاريخ للبشرية ، هناك فقط العديد من التواريخ لجميع أنواع جوانب الحياة البشرية. وأحد هذه الأحداث هو تاريخ السلطة السياسية. يرتقي هذا إلى تاريخ العالم.

—كارل بوبر

ضع في اعتبارك العوامل المشتركة بين السيناريوهات الثلاثة التالية:

.1الزواج الصخري. صديقة تدعى كاتي تناديني بالبكاء. زواجها من جو ينهار. من بعيد ، أستطيع أن أرى الديناميكية في اللعب: في حين أن اختلافاتهم ليست مستعصية على الحل ، فإن والديهم يحشدونهم عن غير قصد للمعركة. في كل مرة تستدعي كاتي والدتها للحصول على المواساة ، كان ردها "أنت على حق تمامًا ، كاتي. جو مخطئ -ويتمحور حول الذات كما كان دائمًا. أنا بصراحة لا أعرف كيف تعيش معه ."وفي الوقت نفسه ، تدعم والدة جو وجهة نظره ورفضت كاتي ووصفتها بأنها "صعبة" و "عنيدة". دعم الوالدين يمزق زواجهما.

.2اشتباك الشركة. شركة متعددة الجنسيات في خضم حرب نفوذ بين قسم البحث والتسويق. كل منهما يخشى أن يكون الآخر قد خرج لتخريب إنتاجيته و "سرقة" موارده. مع بدء الاستعدادات لميزانية العام المقبل ، يجتمع قائد كل قسم بشكل سري مع الرئيس التنفيذي للدفاع عن قسمها الخاص باعتباره "روح" الشركة واستثمارًا أكثر حكمة لموارد الشركة.

.3الحالة المضطربة. يقف الرئيس الصربي سلوبودان ميلوسيفيتش أمام حشد كبير في غازيمستان ، كوسوفو ، متذرعًا بهزيمة صربيا في كوسوفو قبل ستمائة عام باعتبارها دعوة قومية لحمل السلاح. "دع ذكرى بطولة كوسوفو تعيش إلى الأبد!" صرخ. "تحيا صربيا! حياة طويلة

يوغوسلافيا! يعيش السلام والأخوة بين الشعوب! "يعزو العديد من المراقبين هذا الخطاب إلى أنه نقطة الانهيار التي أدت إلى حرب كوسوفو.

في كل من الأمثلة السابقة ، فإن الخامس من الإغراءات -سياسات الهوية - يلعب. يمكن لسياسة الهوية أن تعرض الحياة العاطفية للزواج للخطر ، أو كفاءة المنظمة ، أو أمن المنطقة. على عكس الإغراءات الأخرى ، غالبًا ما يتم استخدامه عن عمد للتلاعب بالناس وتقسيمهم ، مما يؤجج تأثير القبائل. لكن مسلحًا بالاستراتيجيات الصحيحة ، يمكنك استخدام سياسات الهوية لتحسين علاقاتك والوصول إلى نتائج مرضية للطرفين للنزاعات.

ما هي سياسة الهوية؟

البشر ، بطبيعتهم ، حيوانات سياسية -ملاحظة قام بها أرسطو منذ أكثر من ألفي عام. تنقل كل كلمة وكل فعل منك رسالة عن مكانتك السياسية تجاه الآخرين. يمكنك إقامة علاقات جيدة مع رئيسك في العمل أو مدح صديق لتقوية روابطك. ببساطة ، السياسة تدور حول "من يحصل على ماذا ومتى وكيف".

تشير سياسة الهوية إذن إلى عملية تحديد موقع هويتك لتعزيز هدف سياسي. أنت تتحالف مع أفراد أو مجموعات معينة داخل هيكل السلطة لتحسين احتمالات وصولك إلى أهدافك. ولكن يمكنك أيضًا دفع ثمن الارتباط بمجموعة معينة دون أخرى. تحدث هذه العملية برمتها داخل فضاء سياسي -دائرة اجتماعية يتفاعل فيها الناس لاتخاذ القرارات. الحكومة هي أكثر هذه الأماكن شيوعًا ، لكن البعض الآخر يشمل الزواج أو الصداقة أو مكان العمل. تقدم كل من هذه المساحات فرصة للخلاف حول من يحصل على ماذا وبأي ثمن.

بالنظر إلى الأمثلة الثلاثة في بداية هذا الفصل ، يمكننا ذلك
شاهد الآن كيف وضع الناس هوياتهم لخدمة نوع من الأغراض السياسية -ودفعوا الثمن:

- في الزواج الصخري لكاثي وجو ، سعت كل أم إلى شرنقة طفلها من الضيق العاطفي (الغرض) ، متحالفة مع نفسها كمدافعة مخلصة عن طفلها (تحديد المواقع). قامت كل أم بنزع الشرعية عن مخاوف الزوج الآخر ، وتقوية إحساس طفلها بالصلاح ولكن عن غير قصد تمزيق علاقات الزوجين (الثمن).

- في مثال الشركة ، كان قادة البحث والتسويق يطمحون إلى كسب موارد مالية أكبر (الغرض) والتقى كل منهم على انفراد مع الرئيس التنفيذي للدفاع عن الأهمية الفائقة لقسمها بالنسبة للمؤسسة (تحديد المواقع). لكن أفعالهم عززت خلافهم الطويل الأمد وخفضت الإنتاجية التنظيمية (السعر).

- في مثال صربيا ، تطمح ميلوسيفيتش إلى حشد الدعم لرؤيته لصرب أكبر (الغرض) ، وحشد القومية الصربية من خلال خطابه في ساحات القتال السابقة في كوسوفو (تحديد المواقع). لكنه أيضا شحذ خطوط الانقسام بين الجماعات العرقية السياسية في المنطقة. ساهم العنف اللاحق في خسائر فادحة في الأرواح وتقديم ميلوسيفيتش للمثول أمام المحكمة الجنائية الدولية ليوغوسلافيا السابقة ، حيث أدين بارتكاب جرائم ضد الإنسانية (الثمن).

تتكشف سياسة الهوية على جميع مستويات الحياة اليومية. في معظم الأوقات ، يتم تشغيله بالكاد في الخلفية ، كما هو الحال عندما يمتدح ابنك المراهق قصة شعرك الجديدة (تحديد المواقع) ثم يطلب زيادة في مخصصاته (الغرض). لكن السياسة يمكن أن تخلق أحيانًا مواقف غير مريحة. يقرع أحد الجيران بابك بملفات تعريف الارتباط محلية الصنع (تحديد المواقع) ، ثم يسأل عما إذا كان بإمكانك مساعدة ابنها في الحصول على وظيفة في شركتك (الغرض). حتى لو رفضت بشكل أساسي مكائد سياسات الهوية ، فلا مفر من ذلك. بينما تتجه إلى غرفة الاجتماعات لحضور اجتماعك اليوم ، من ستجلس بجانبه؟ لمن ستولي آرائه أكبر قدر من الاهتمام؟ على المستوى العملي البحت ، يمكن أن تؤثر هويتك على الموارد التي يمكنك الوصول إليها ، وبالتالي يمكن أن تكون تذكرتك للامتياز أو الندرة. ما لم تتكيف مع سياسات الهوية ، فإنك تخاطر بأن تصبح بيدقها عن غير قصد.

مطبات السياسة

احذر من الطرق العديدة التي يمكن أن يقع بها المرء ضحية للسياسات الخلافية. أولاً ، قد نكون غير مدركين للمشهد السياسي ، مما يجعلنا عرضة للاستغلال. قد يفرض القائد علينا سردًا -كما فعل ميلوسيفيتش على بلاده -ويخلق مشاعر الانقسام بيننا وبين الآخرين. ثانيًا ، قد نتمسك بهوية سلبية ، ونحدد من نحن ضد الطرف الآخر ونرفض أي شيء يقترحونه. في المواقف المتطرفة ، نفقد كل مظهر من مظاهر هويتنا ، ونعرف أنفسنا فقط من حيث معارضة الآخر

جانب. ثالثًا ، قد نشعر بالاستبعاد من عملية صنع القرار ، مما يزيد من انقسامنا عن الآخرين. أخيرًا ، قد نشعر وكأننا بيدق محاصر داخل نظام سياسي غير عادل.

يقدم الجزء المتبقي من هذا الفصل استراتيجيات عملية لمعالجة كل من هذه المزالق.

إستراتيجية	مأزق
.1رسم خريطة للمشهد السياسي.	.1الجهل بالمشهد السياسي.
.2بناء هوية إيجابية.	.2التشبث بهوية سلبية.
.3تصميم عملية صنع القرار الشاملة.	.3الاعتماد على عملية صنع القرار الحصري.
.4حماية نفسك من التعرض للاستغلال.	.4يعامل مثل البيدق السياسي.

.1رسم خريطة للمشهد السياسي

قد يحاول الناس استخدام السياسة ضدك ، ولكن قبل أن تتمكن من اتخاذ إجراءات فعالة لحماية نفسك ، عليك أولاً أن تكون على دراية بخصائص المشهد السياسي. افحص من الذي يؤثر على من ، ومن لديه القدرة على إثارة تأثير القبائل وإعاقة القرار.

ابحث عن مستويين من النفوذ السياسي

هناك الكثير من القواسم المشتركة بين الشمبانزي والبشر. على السطح ، يبدو أن علاقات الشمبانزي مبنية على الهيمنة ، مع وجود أقوى ذكر في أعلى الهرم الهرمي. ومع ذلك ، لاحظ الباحث البارز من الرئيسيات ، فرانس دي وال ، أنه إلى جانب هذا الهيكل الرسمي يوجد تنظيم غير رسمي للسلطة ، والذي أسماه "شبكة من مواقع النفوذ". يشبه دي وال الهيكل الهرمي بـ "السلم" والبنية غير الرسمية بـ "الشبكة".

يتنقل البشر أيضًا في هذين المستويين من التأثير السياسي: التسلسلات الهرمية المتسلسلة وشبكات التأثير الشبيهة بالشبكة. يمكن أن يساعدك الحفاظ على الوعي بكليهما على فهم أفضل للسياسات التي تغذي صراعك.

السلم: من هو الرئيس؟ يتم تنظيم معظم الشركات بحيث يفهم كل موظف بالضبط من الذي يملك السلطة على من: الرئيس

في القمة ، والمرؤوسون ، بدرجات قوتهم المتفاوتة ، تحت. لكن خارج منظمة منظمة مثل المكتب ، لا تكون هياكل السلطة الرسمية دائمًا بهذا الوضوح. قبل عدة سنوات طلبت من ابني نوح البالغ من العمر ست سنوات أن يغلق التلفاز ويقرأ كتابًا. نظر إلي بغضب وسألني ، "من هو الرئيس هنا -أنت أم أمي؟" السؤال كان شرعيا. كان نوح يتساءل عما إذا كان سيجد ثغرة في هيكل سلطة الأسرة من شأنها أن تشتريه لبضع دقائق أخرى من التلفزيون. لسوء حظه ، كنت أنا وزوجتي الرئيس في هذا المشهد.

حتى عندما لا يتم تعريف سلم التأثير بشكل صريح ، فإنه لا يزال من الممكن أن يثبت أهميته. يُشار أحيانًا إلى رئيس الولايات المتحدة على أنه "أقوى شخص على وجه الأرض" ، وهو المسؤول عن مجمع عسكري واقتصادي ضخم. لكن عندما يطير الرئيس على متن طائرة الرئاسة ، فمن هو الأقوى؟ الطيار. وبصورة أعم ، فإن العالم تحكمه سلالم نفوذ متعددة. إذا كنت تحاول التأثير على قرارات رئيسك التنفيذي بشأن تخصيص الميزانية ، فمن الأفضل أن تحصل على خدمتك من خلال تركيز جهودك على المدير المالي.

الشبكة: من هم حلفاؤك؟ العلاقات السياسية تتأثر أيضا
من خلال شبكاتك الاجتماعية -شبكة الأصدقاء والحلفاء والمعارف الذين تربطهم بهم والذين تعتمد عليهم. قد يتم إضفاء الطابع المؤسسي على هذه الروابط ، مثل تلك التي تنشأ عن الزواج أو الأسرة أو العضوية في منظمة اجتماعية. أو قد تكون العلاقات غير رسمية ، مثل العلاقات بين الحلفاء في العمل أو مجموعة من الأصدقاء.

يمكن أن يساعدك اتخاذ موقف حكيم في تعزيز قضيتك السياسية. أنت
قد يكون مريحًا لزوج رئيسه ؛ التبرع بالمال للجامعة لزيادة احتمالات قبول طفلك ؛ أو اتصل بأحد أفراد الأسرة المرتبطين جيدًا للمساعدة في الحصول على وظيفة. ربما تحتوي كل اللغات على كلمات قريبة من "النفوذ". تعترف اللغة العربية بمصطلح الواسطة ، والذي يُعرّف تقريبًا على أنه استخدام الروابط الاجتماعية للتأثير على القرار. في اللغة الصينية ، تشير كلمة guanxi إلى العلاقات الشخصية التي يمكنك الاتصال بها للحصول على خدمات وخدمات. في الإسبانية ، يقترح Palanca أن لديك علاقات جيدة. في تنزانيا ، وصف لي أحد الدبلوماسيين المفهوم الفريد لـ utani ، وهي كلمة سواحيلية تصف "العلاقات الودية والمزاح" بين القبائل أو القرى المتنافسة حيث "يمكنك المزاح حول أي شيء تقريبًا دون إهانة".
كل من هذه المقاربات هو مثال على هيكل غير رسمي يعزز هدفًا سياسيًا.

غالبًا ما يفترض الناس أن السياسة الرسمية تقود العلاقات غير الرسمية ، لكن العكس هو الصحيح عمومًا:
الأغنياء ودودون مع الأغنياء والأقوياء

مع الأقوياء ، وهذه الشبكات غير الرسمية غالبًا ما تكون عاملاً حاسمًا في تحديد من يشغل مناصب متبجح بها في التسلسلات الهرمية الرسمية.
تصبح شبكاتك الاجتماعية قبائلك -وتتكون من شركاء أقرباء يمكنك الاعتماد عليهم. أنت تختار أصدقاءك بحرية وتعلم أن لديهم اهتماماتك الفضلى في صميم قلوبهم. ضع في اعتبارك حالة الرئيس التنفيذي المعين حديثًا والذي كان أول أمر عمله هو تحديد ما إذا كان سيتم بيع جزء من الشركة. طلب المشورة من أعضاء مجلس الإدارة الذين تفوقوا عليه في سلم النفوذ. لكن على من اعتمد للحصول على مشورة موثوقة؟ مساعده الإداري الذكي والمخلص.

كن على دراية نشطة بالمشهد السياسي

لديك سلسلة متصلة من الوعي. في إحدى النهايات توجد الأشياء التي تدركها جيدًا ، مثل التعبير الغاضب على وجه زوجتك. في الطرف الآخر ، هناك تلك الأشياء التي لا تدرك أنك على علم بها. عندما تقرأ هذا ، على سبيل المثال ، في الخلفية قد يكون دقات الساعة ، أو أزيز غسالة الصحون ، أو يتحدث الناس في مكان قريب ، لكنك لا تنتبه بوعي لهذه الأصوات. عندما يتعلق الأمر بالمشهد السياسي ، لكي تكون أكثر فاعلية ، يجب أن تظل على دراية بوعيك.

لاحظ عندما يسعى الآخرون إلى تشكيل هويتك. في الصراع ، يسعى صانعو الهوية إلى تشكيل السرد المهيمن.
يتجلى هذا بشكل أكبر في الحملات السياسية ، حيث يحاول القادة فرض سردية هوية على الجماهير لكسب التأييد. يقف المرشح على المنصة ويصرح بأن "علينا" الآن أن نجتمع ونحارب "هم "في أي قضايا حرجة موضع تساؤل.

يحول صانعو الهوية الصراع على الموارد إلى لعبة سياسات هوية ، مما يضغط على الجماهير في هوية مفردة بأي وسيلة ممكنة. إذا نجحوا في تشكيل هويتك ، فإنهم يكسبون الجائزة التي يسعون إليها: ولاءك.

كان هدف الرئيس ميلوسيفيتش إقناع الصرب بتبني هوية قومية ، وبالتالي تعبئة جيش موالٍ بشكل فعال لخدمة طموحاته السياسية.
كلما أعلن بقوة عن هذه الأيديولوجية القومية باعتبارها جزءًا مقدسًا من مصير الصرب ، زاد نجاحه في تجنيد المؤيدين وإسكات المعارضين.

كن منتبهاً للظروف التي تبدأ فيها بالشعور بأنك محتجز في سرد حول هويتك. في المؤسسات ، غالبًا ما يتنافس صانعو الهوية على تشكيل هويتك لأغراضهم الخاصة. لقد استشرت ذات مرة مع مدير كبير شعر بعدم الرضا عن وظيفته ، على الرغم من الترقية الأخيرة التي رفعت راتبه و

أكسبه المزيد من الاحترام. لقد أدرك أنه في منصبه الرفيع ، لم يعد بإمكانه معرفة ما إذا كان مرؤوسوه يريدون حقًا أن يصادقوه -أو ببساطة قاموا بالتلاعب به لتحقيق مكاسب سياسية. كان هذا الشعور غير المريح بالغموض يحرك بداخله بانتظام ، لكنه لم يدرك ذلك إلا مؤخرًا. مرة أخرى ، عندما يتعلق الأمر بسياسة الهوية ، فإن الوعي أمر بالغ الأهمية.

تعامل مع الضغوط السياسية للطرف الآخر. في أي نزاع ، نادرًا ما يكون نظيرك المفاوض طرفًا واحدًا. في حين أن الفرد قد يتفاوض معك على الطاولة ، فإن لديه أو لديها شركاء خلف الطاولة لديهم مصالح خاصة في النتيجة. يسمي روبرت بوتنام هذه "لعبة ذات مستويين": قد لا علاقة لمقاومة نظيرك للمصالحة بك (المستوى 1)ولكن كل شيء يتعلق بضغوطهم السياسية الداخلية (المستوى 2).في أي نزاع دولي ، قد يكون زعيمان مستعدين شخصيًا لإصلاح العلاقات السياسية المتضررة ، ولكن للقيام بذلك يجب أن يتعاملوا مع الاهتمامات المحلية لصانعي السياسات والوكالات ومجموعات المصالح ومستشاريهم. في الخلاف الزوجي ، يجوز لكل من الزوجين التشاور مع الوالدين للحصول على وجهات نظر ، كما فعلت كاتي وجو. وكلما زاد اهتمام كل من أصحاب المصلحة بالضغوط السياسية للطرف الآخر ، كان الوضع الأفضل لكليهما هو إيجاد تقارب قابل للتطبيق.

لاكتشاف الضغوط السياسية للطرف الآخر في الصراع ، ضع نفسك في أحذيتهم وتخيلوا من قد يحاولون إرضائهم. ساعد هذا التمرين الذهني في حل نزاع صعب بين شركة واستشاري ، تيم ، الذي لم يتلق أبدًا أي أموال مقابل خدماته. قدم فاتورة ، ثم فاتورة أخرى ، ثم فاتورة ثالثة. في كل مرة ، كان مدير مشروع الشركة يستجيب بطلب إداري آخر: "نحتاج إلى فاتورة جديدة مع هذه الشروط". "نحتاج إلى نوع مختلف من الفاتورة - فاتورة تتضمن تكاليف السداد." "نحتاج إلى فاتورة بدون تكاليف السداد."

إلى جانب الإحباط من عدم تلقي الرسوم ، كان تيم غاضبًا من رسائل البريد الإلكتروني هذه ، والتي يبدو أنها تلومه على تأخر دفعه . بعد أن أدرك تيم أن الدعوى ستكون بمثابة استنزاف مالي وعاطفي كبير ، استشارني. لاحظنا أنه لم تُنسب كل رسائل البريد الإلكتروني اللوم إلى تيم ، بل فقط تلك التي نُسخ عنها مدير المشروع. بدا الأمر كما لو أن مديرة المشروع كانت تحاول التستر على خطأها الإداري ، على أمل أن تبدو مسؤولة أمام مديرها من خلال إلقاء اللوم على تيم. بعد التعرف على هذه المناورة السياسية ، نصحت تيم بأن يثني على إصرار مدير المشروع (على الأقل لم تتوقف أبدًا عن التواصل) ، ثم اتصل برئيس مدير المشروع لطلب دفعة عاجلة. حصل تيم على الشيك خلال الأسبوع.

نفس المبدأ -التناغم مع الضغوط السياسية للطرف الآخر -أساسي
إلى المصالحة الدولية ، كما أكد وزير الخارجية الأمريكي الأسبق جيمس بيكر عندما كرمه برنامج التفاوض بكلية الحقوق
بجامعة هارفارد بجائزة المفاوض العظيم السنوية. لقد تذكر كيف كان بإمكان الولايات المتحدة ، بعد انهيار الاتحاد
السوفيتي ، أن تعلن النصر في الحرب الباردة. لكن بيكر والرئيس جورج إتش دبليو بوش قررا أن "الشيء الوحيد الذي يجب
أن نفعله هو عدم الشماتة" -على الرغم من الضغوط داخل حزبهم السياسي للمطالبة بالنصر. وضع هذان الزعيمان أعينهما
على الجائزة: بناء علاقات تعاون طويلة الأمد لتعزيز الاستقرار الدولي. لو أكدت الولايات المتحدة أنها انتصرت في الصراع ،
لكان قادة الاتحاد الروسي الناشئ قد واجهوا رد فعل سياسي أكثر حدة من الداخل ، مما قلل من سلطتهم السياسية وترك
الولايات المتحدة مع شريك تفاوضي أضعف.

انتبه للمفسدين. المفسدون هم الأشخاص الذين يحاولون تقويض جهودك لحل النزاع -وسياسة الهوية هي أداة
رئيسية في ترسانتهم ، لأن الصراع يناسب مصالحهم السياسية أكثر من حله.

هناك مفسدون عن غير قصد ، مثل أمهات Kathyو Joe ، الزوجان المتنازعان: كانت لكلتا المرأتين نوايا حسنة ،
لكن أفعالهما زعزعت استقرار علاقة أطفالهما. ثم هناك مفسدون متعمدون -أشخاص حريصون على تخريب الاتفاقات ،
سواء كانوا موظفًا ساخطًا يبطئ العمليات أو مجموعة سياسية تحاول تقويض محادثات السلام. غالبًا ما يبقي المفسدون
المتعمدون جهودهم سرية ، لأن إخفاء الهوية هو أعظم سلاح لهم.

غالبًا ما يدعم المفسد عملية التفاوض في البداية -الفوز بك
الثقة -لكنها تقوضها بعد ذلك قبل التوصل إلى تسوية سلمية. في مسرحية شكسبير ماكبث ، حذر اللورد بانكو ماكبث ،
"لكي تربحنا لأذيتنا ، تخبرنا أدوات الظلام بالحقائق ، تكسبنا بتفاهات صادقة ، لنخون في العمق".

للتعرف على المفسدين ، قم بمسح المشهد السياسي للأفراد أو الجماعات الذين قد تشعر هويتهم بالتهديد بسبب
المصالحة. المفسدين يقاومون التغيير. قد يخشون من تضاؤل موقعهم الهرمي للسلطة والاغتراب عن الدوائر الاجتماعية
المؤثرة.

ضع في اعتبارك حالة إيمي ، وهي مديرة أولى في شركة تكنولوجيا متوسطة الحجم تشهد نموًا سريعًا. لاحظت أن
جاك ، أحد كبار الفنيين والموظفين البارزين لمدة عشرين عامًا ، بدأ مؤخرًا في التصرف بشكل متقطع. لقد أخر مشروعًا ،
ونشر شائعات عن "الإدارة غير الكفؤة" ، وجاء للعمل في حالة مزاجية سريعة الانفعال. أصبح جاك مفسدًا داخل

منظمة -ولكن لماذا؟ أشارت إيمي إلى أن موظفًا شابًا قد انضم مؤخرًا إلى فريق جاك ، حيث قدم مهارات تقنية مماثلة ، وتساءلت عما إذا كان جاك ينظر إلى الموظف الجديد باعتباره تهديدًا سياسيًا.

في لقاء مع إيمي ، اعترف جاك ، "أنا قلق من رغبتك في استبدالني -لأنني تقدمت في السن جدًا على هذه الشركة."
قالت له إيمي ، متفاجئة ، "لا على الإطلاق! قررنا إحضار الموظف على متن الطائرة لدعمك ، وليس استبدالك. تعتقد الإدارة العليا أنك ستكون معلمًا رائعًا ."خففت إيمي مخاوف جاك ، وعاد إلى طبيعته الإنتاجية المعتادة.

2بناء هوية إيجابية.

في سياق النزاع ، قد تصبح شديد التركيز على هزيمة الطرف الآخر بحيث تأخذ هوية سلبية: أنت تحدد هويتك على عكس هويتهم. من الأمثلة الكلاسيكية على ذلك ابن الواعظ المتمرد الذي يحتقر والده بشدة لدرجة أنه يعتنق الإلحاد ويبدأ في الشرب بكثرة. نفس الديناميكية هي سمة الحملات الإعلانية السياسية ، عندما يشوه المرشحون سجل الآخر دون مشاركة أي شيء إيجابي عن سجلهم. إذا افترضت هوية سلبية ، فأنت تحبط أي حل سلمي ، لأنه في اللحظة التي يتم فيها حل النزاع ، تتوقف هويتك السلبية عن الوجود -ومن المفارقات أن تحول حل النزاع من نتيجة مرحب بها إلى ضربة وجودية.

لمواجهة إغراء اتخاذ هوية سلبية ، قم ببناء هوية إيجابية بوعي. هذا يتطلب منك تحسين علاقتك مع الجانب الآخر -هويتك العلائقية -وإعادة تعريف هويتك الأساسية بشكل إيجابي

مصلحات.

نؤكد على أننا لا هوادة فيها

إن أقوى نصيحة منفردة للتغلب على السياسات الخلافية هي التأكيد بإصرار على أن صراعك يمثل تحديًا مشتركًا . لست أنت ضد الطرف الآخر ولكن أنتما تحاولان حل النزاع معًا. نظرًا لأن تأثير القبائل يدفعك باستمرار نحو الانقسام ، يجب أن تقاوم بتركيز أكثر إلحاحًا على قيمة التعاون. أسمي هذا نحن لا هوادة فيها.

خذ بعين الاعتبار تمرين القبائل. في جميع الحالات النادرة التي تم فيها إنقاذ العالم ، لم يكن القاسم المشترك هو جاذبية الخطاب العقلاني بل الإصرار المتشدد بين المشاركين على أن الهدف النهائي هو هدف مشترك: إنقاذ عالمنا .

صدمني هذا الدرس ذات يوم عندما أجبت على طرق على بابي وواجهت جارًا مذعورًا. "هل سمعتي؟" سألت ، اهتزت. كان هناك هجوم إرهابي في الماراثون. لا نعرف ما إذا كانت ميليسا بخير ."

ميليسا جارة متبادلة في بلدتنا خارج بوسطن وهي عداء شغوف.
"لم يسمع عنها أحد بعد."
أسرعت إلى الداخل وفتحت التلفزيون. وقد انفجرت قنبلتان بالقرب منه
خط النهاية لماراثون بوسطن ، مما أسفر عن مقتل ثلاثة أشخاص وإصابة 250 آخرين. تسابق قلبي. كنت قد أوشكت على اصطحاب أطفالي إلى خط النهاية في ذلك اليوم ، لكن في اللحظة الأخيرة بقيت في المنزل لمتابعة العمل.

بعد ذلك بوقت قصير ، ألقى الرئيس أوباما خطابًا حماسيًا. يمكنه
لقد تحدثوا عن الإرهاب وكيف يمكن للولايات المتحدة أن تجدد حربها ضده -بناء هوية سلبية لنا كأمة -ولكنه بدلاً من ذلك خلق هوية وطنية إيجابية. قال: "لا يوجد جمهوريون أو ديمقراطيون". "نحن أميركيون متحدون في اهتمامنا بإخواننا المواطنين". في موقف هدد بجذب أمة بأكملها نحو تأثير القبائل ، قاوم الرئيس ، واختار توحيد الناس بدلاً من السخرية من الجناة المجهولين في المأساة.

حدد الهوية بمصطلحات إيجابية

تتضمن السياسة الإيجابية توضيح من أنت وليس من أنت.
ما هي القيم الأساسية لعائلتك أو زواجك أو شركتك أو منظمتك أو مجموعتك العرقية؟ تربط الهوية الإيجابية الناس في غرض مشترك ونظام قيم.

لبناء هوية إيجابية ، حدد القيم المحددة الخاصة بك ووضعها
موضع التنفيذ. بعد تفجيرات ماراثون بوسطن ، على سبيل المثال ، شدد الرئيس أوباما على قيم الوحدة الأمريكية والاهتمام بالمواطنين. هدفك هو التعبير عن القيم التي يمكن للناس من جميع أطراف النزاع أن يرتبطوا بها بشكل إيجابي ، بنفس الطريقة التي يمكن لأي شخص أن يتعامل معها برسالة الرئيس أوباما التي مفادها أنه بعد القصف سيهتم المواطنون ببعضهم البعض.

خلال رحلة إلى إيرلندا الشمالية قبل عدة سنوات ، التقيت بيتر روبنسون ، أول رئيس (رئيس وزراء) لأيرلندا الشمالية ، وفريق قيادته.
على الرغم من أن اتفاقية الجمعة العظيمة قد أنهت عقودًا من العنف ، فقد شهدت السنوات اللاحقة تجدد التوتر بين المجتمعات البروتستانتية والكاثوليكية. ما الذي يمكن أن تفعله أيرلندا الشمالية لتجنب إغراء سياسات الهوية؟ جادلت أن تدريب القيادة السياسية على أدوات التفاوض قد يكون مفيدًا ، لكن هذا وحده لن يحل المشكلة.

عزز الاجتماع مع الوزير الأول اعتقادي بأن أي جهد لإحداث تغيير كامل يتطلب إعادة هيكلة الهوية المتصورة لأيرلندا الشمالية من الناحية الإيجابية ، وهي فكرة شاركتها مع مسؤول اتصال غير رسمي مع القيادة السياسية. شرحت: "يربط المجتمع الدولي إيرلندا الشمالية بحل النزاع". "تمثل البلاد قصة نجاح". أومأ بالموافقة. واستطردت "المشكلة في هذا هي أن الناس يواصلون ربط أيرلندا الشمالية بالصراع. الآن وقد توقف الصراع ، ماذا لو ساعدت في تعزيز صورة جديدة لأيرلندا الشمالية تؤكد جمالها الثقافي والجغرافي؟ "

أردت أن أؤكد أنه سيكون من الممكن إعادة تعريف هوية أيرلندا الشمالية -ليس كدولة مزقتها الصراعات في السابق ، ولكن كمكان به ثروة من السمات الجذابة. للحفاظ على السلام ، يجب رسم الهوية في الجانب الإيجابي.

عمل الوزير الأول ونائب الوزير الأول والوزراء من جميع الأحزاب في حكومة تقاسم السلطة في أيرلندا الشمالية بشكل مثير للإعجاب لتركيز الانتباه على هذه الفكرة. وشارك الرئيس الأيرلندي والملكة البريطانية في عدد من الأعمال الرمزية رفيعة المستوى للفت الانتباه إلى الروابط القوية بين الهويتين البريطانية والأيرلندية. على الرغم من هذه الجهود ، فقد سلطت موجات التوتر المستمر في أيرلندا الشمالية الضوء على أهمية السعي وراء هوية إيجابية على مدار الوقت ، مما يقلل من احتمالية أن يؤدي ثقل الماضي إلى إشعال العداء.

3.تصميم عملية صنع القرار الشاملة

حتى إذا كنت تعمل بجد لبناء علاقات إيجابية ، فقد يشعر الناس بأنهم مستبعدون من عملية صنع القرار ويتسابقون وراء الكواليس لتخريب الاتفاقية. وبالتالي لدعم العلاقات التعاونية ، صمم عملية صنع قرار شاملة تمكن الجميع من الحفاظ على هوية إيجابية بينما يتصارعون بشكل بناء مع القضايا الصعبة.

ضع في اعتبارك سؤالاً بسيطًا مثل إلى أين تذهب في إجازة عائلتك. من يقرر؟ من الذي يقرر من يقرر؟ في عائلتي ، يمكن أن تثير هذه المشكلة الريش بسرعة. زوجتي تريد الاسترخاء في جزر الكاريبي. انا افضل رمال صحراء الشرق الاوسط؛ الأطفال يريدون الأفعوانية من عالم ديزني. أصهارنا يحثوننا على زيارتهم. لذا استخدمنا أنا وميا الأداة البسيطة التالية لحل معضلتنا.

طريقة ECNI

توفر هذه العملية نموذجًا لاتخاذ القرار الشامل مع مراعاة الاختلافات في السلطة أيضًا. ابدأ بالنظر في ثلاثة أسئلة رئيسية: (1)ما هو القرار الذي يجب اتخاذه؟ (2)على من يؤثر هذا القرار؟ (3)ما مقدار المدخلات التي يجب أن يمتلكها كل صاحب مصلحة في عملية صنع القرار؟ إذا كنت تعتقد أن أحد أصحاب المصلحة من المحتمل أن يكون مفسدًا ، فقد ترغب حتى في استبعاده من جزء أو كل عملية التفاوض -ولكن عليك موازنة ذلك مقابل المخاطر التي قد يشعر بها أنه قد يشعر بالرفض والسعي للانتقام.

الآن ارسم ثلاثة أعمدة على ورقة. في العمود الأول ، اكتب القرار الذي يجب اتخاذه. في العمود الثاني ، قم بإدراج أصحاب المصلحة الرئيسيين الذين يؤثر عليهم القرار. لإكمال العمود الثالث ، استخدم طريقة ECNI ، مع تحديد أصحاب المصلحة الذين يجب عليهم

- استبعاد من عملية صنع القرار ؛ التشاور قبل اتخاذ القرار ؛ التفاوض للوصول إلى قرار ؛ والإبلاغ بعد اتخاذ القرار .
-
-
-

جلست أنا وميا ذات مساء وناقشنا من يجب أن يكون جزءًا من مفاوضات الإجازة ومن يجب استشارته أو إبقائه على اطلاع. يوضح الرسم البياني هنا نتائج تفكيرنا. لقد تشاورت مع رئيس القسم الخاص بي في تاريخ رحلتنا للتأكد من عدم وجود اجتماع أكاديمي كبير مقرر في ذلك الوقت ؛ ثم تشاورت أنا وميا مع والدينا وأطفالنا بشأن اهتماماتهم ؛ وأخيراً تفاوضنا على الموقع وأخبرنا الجميع: سوف نتوجه إلى بلوك آيلاند في الصيف لالتقاط أشعة الشمس والرمال ومسارات التنزه ، ثم ننضم إلى الأصهار في عطلة الشتاء في عالم ديزني. قررنا تأجيل أي رحلة دولية حتى وفاة جميع أطفالنا

مرحلة الطفل. واتفقنا على أنه في حالة معارضة أي من أصحاب المصلحة لمقترحاتنا ، فسوف نتفاوض معهم. باستخدام طريقة - IECNالاستبعاد والتشاور والتفاوض والإعلام -قمنا بتبسيط سياسات اتخاذ القرار وتمتعنا بإجازة رائعة.

What is the decision?	Who is involved?	What is the level of input?
When and where to go on a family vacation	*Mia*	*N*
	Dan	*N*
	Parents	*C (on location and date), I*
	Kids	*C (on location)*
	Boss	*C (on date) and I (on location)*

In terms of the level of input: E = Exclude this person; C = Consult this person; N = Negotiate with this person; I = Inform this person afterward.

في نزاعات متعددة الأحزاب: Clump

عندما تكون مجموعات متعددة في صراع ، يمكن لسياسات الهوية أن تؤجج الانقسام.
هناك خطر جدي يتمثل في أن بعض الأطراف ستشعر بأنها مستبعدة سياسيًا من عملية صنع القرار ، وتحولها إلى مفسدين محتملين. حتى لو كان الجميع حسن النية ، فإن مجرد التحدي المتمثل في تنسيق مفاوضات بين أعداد كبيرة من الناس -لكل منهم مجموعة اهتماماته الخاصة -يمكن أن يؤدي إلى الاستقطاب.

الحل هو تجميع الناس في مجموعة يمكن إدارتها من المجموعات ، لكل منها ممثلها الخاص ، وبالتالي ضمان أن الجميع لا يزال بإمكانهم المساهمة بمدخلاتهم السياسية. تخيل ، على سبيل المثال ، مدى صعوبة التوصل إلى اتفاق بشأن السياسات البيئية الدولية في قمة حضرها أكثر من سبعة آلاف مندوب من 172دولة ، ولكل منها مصالحها الخاصة وتوقعاتها. كان هذا هو التحدي الذي واجه السفير تومي كوه ، رئيس قمة الأرض في ريو دي جانيرو والحائز على جائزة المفاوض العظيم في برنامج التفاوض في كلية الحقوق بجامعة هارفارد. عرف كوه

احتاج الجميع إلى الشعور بالثقة في أنهم جزء لا يتجزأ من عملية صنع القرار ، لذلك وجد طرقًا مبتكرة لتجميع المجموعات معًا. وقد مكّن ذلك ممثلًا واحدًا من التفاوض نيابة عن المجموعات التي لها مصلحة مشتركة ، مثل "البلدان المنتجة للنفط والفحم" ، و "الدول الجزرية المهددة بارتفاع مياه البحر" ، و "دعاة الحفاظ على الغابات المطيرة". بمجرد تقسيم المندوبين السبعة آلاف إلى عدد يمكن إدارته من الممثلين ، أوضح العمليات السياسية للإعلام والاستشارة والتفاوض وأنتج أحد أكثر المؤتمرات العالمية الضخمة فاعلية.

أي وقت مضى.

4.حماية نفسك من التعرض للاستغلال

بغض النظر عن مدى صعوبة عملك لبناء هوية إيجابية ، فهناك دائمًا خطر أن يستخدم الناس سياسات الهوية ضدك. لذلك من الضروري اتخاذ إجراء وقائي لحماية هويتك من الأذى. أثبتت ثلاث استراتيجيات مفيدة بشكل خاص هنا.

اختر اسمًا ديناميكيًا -واقترح بديلًا

إذا شعرت أن سياسات الهوية تدمر علاقة تقدرها ، فقم بتسمية الديناميكية -واقترح طريقة لتحقيق علاقات شاملة. لنأخذ في الاعتبار الصراع الزوجي بين كاثي وجو ، الزوجان اللذان أثارت أمهاتهما مشاعر قوية من خلال الدعم من جانب واحد لأطفالهما. قد تقول كاثي لوالدتها ، "أمي ، أنت تعلم أنني أحبك ، وأنا أقدر دعمك. لكن في كل مرة أقاتل فيها مع جو ، فإنك تضعه على الأرض ، وهذا فقط يؤجج غضبي تجاهه. في المرة القادمة التي أتيت فيها إليك مستاءً ، هل يمكنك مساعدتي في رؤية الأشياء من وجهة نظره أيضًا؟ "يتطلب الأمر شجاعة لإصدار مثل هذا البيان ، ولكن يمكن أن يعني الفرق بين الاحترام والحقد أو ، في أسوأ السيناريوهات ، حتى الزواج والطلاق.

إن الدعوة إلى سياسة شاملة تفضي بنفس القدر إلى المصالحة في
على الصعيد الدولي. قبل عدة سنوات ، قمت بتسهيل لقاء خاص في الأردن بين القيادة الإسرائيلية والفلسطينية والعربية الأوسع لمناقشة سبل تعزيز حل النزاع الإسرائيلي الفلسطيني. وبينما ناقش هؤلاء القادة استراتيجيات لاستيراد جهاز أمني أكثر قوة لتحقيق الاستقرار في المنطقة ، انفجر أحد أعضاء اللجنة المحبطين ، وهو رئيس دولة عربية سابق ، "ويل

إسرائيل تكون أقوى بجدار يحيط بها -أم مع اثنتين وعشرين سفارة عربية في عاصمتها؟ كانت وجهة نظره مثيرة للجدل لكنها قوية: يمكن للسياسة الشاملة أن تبني جسور التواصل.

عزز قوتك الهيكلية

السياسة تتعلق بالسلطة ، وغالبًا ما لا تكمن القوة في هويتك ولكن في المكان الذي يتم فيه وضعك في شبكة اجتماعية أو سلم نفوذ. غالبًا ما يحمي الناس أنفسهم من الأذى السياسي من خلال التوافق مع الأفراد الأقوياء في شبكاتهم الاجتماعية وسلالم النفوذ. عادة ما تتمتع الدائرة الداخلية للرئيس بأمان وظيفي أكبر من الموظفين في أسفل السلم.

إذا كنت تواجه داود جالوت ، فاحرص على تقوية قوتك البنيوية.
إحدى الطرق هي بناء تحالف سياسي. ابحث عن الأشخاص الذين لديهم أجندة مماثلة واجمع القوى. خلال الحرب الباردة ، على سبيل المثال ، تكاتف عدد من الدول معًا لتشكيل منظمة دول عدم الانحياز ، (OAS)والتي لم تكن متحالفة رسميًا مع الولايات المتحدة أو الاتحاد السوفيتي. كانت منظمة الدول الأمريكية بمثابة ثقل موازن للنزعات الإمبريالية والاستعمارية التي قسمت معظم العالم في ذلك الوقت.

الطريقة الثانية هي إنشاء دور لنفسك يضعك في مكان
مكان التأثير السياسي بالنسبة لنظيرك. مثال على ذلك يأتي من بينيتا ديوب ، مبعوث الاتحاد الأفريقي الخاص لشؤون المرأة والسلام والأمن ، وزميلته في مشروع أطلقته لبناء منهج عالمي حول منع النزاعات. وصفت لي كيف أن النساء ، مع اندلاع الحرب في جمهورية الكونغو الديمقراطية بين الحكومة والمتمردين ، كانت النساء أول ضحاياها ، وأراد العديد منهن المساهمة في مفاوضات السلام. لذا حشدت ديوب ومنظمتها ، Femmes Africa Solidaritéالقيادات الأفريقية القيادية للقاء الرئيس كابيلا ، الذي كان حينها في منتصف الثلاثينيات من عمره. لقد استمدوا قوتهم السياسية من مكانتهم وعمرهم وجنسهم. وصرح ديوب بجرأة للرئيس كابيلا ، مشيرًا إلى اهتمامه قائلاً: "بصفتنا أمهات وأخواتك ، يحفزنا السلام ، ونريد أن ننصحك". استمر اجتماعهم عدة ساعات ، وقدم الرئيس دعمه لخطتهم للقاء المتمردين. مهد هذا والجهود ذات الصلة الطريق لزيادة مشاركة المرأة في المفاوضات السياسية في جمهورية الكونغو الديمقراطية ، بما في ذلك محادثات صن سيتي التي أسفرت عن اتفاق حول العديد من القضايا الرئيسية.

الطريقة الثالثة لتقوية قوتك البنيوية هي متابعة الأجندات الاجتماعية التي تحمي هويتك من الأذى. على سبيل المثال ، يمكنك العمل على

إضفاء الطابع المؤسسي على القوانين الجديدة أو السياسات التنظيمية أو القواعد المنزلية. تستغرق هذه العملية وقتًا ، ولكن يمكن أن تكون المردود هائلاً. في الولايات المتحدة ، على سبيل المثال ، حظر قانون الحقوق المدنية لعام 1964 التمييز على أساس العرق والدين والجنس والأصل القومي. على الرغم من استمرار وجود التمييز ، فإن مثل هذه السياسات الاجتماعية توفر درعًا مهمًا للحماية.

...

بعض النصائح لجالوت جيدة أيضًا. حقيقة أن لديك سلطة على الطرف الآخر لا تعني أنك قد عززت موقفك الاستراتيجي. يمكنك في كثير من الأحيان توسيع نفوذك من خلال تقاسم السلطة مع الجانب الآخر. بدلاً من إجبار الطرف الآخر على فعل ما تريده (الإكراه) ، يمكنك الاجتماع معًا لإنجاز الأمور (التعاون).

تميل إقامة علاقات تعاونية إلى أن تكون سياسية جيدة على المدى الطويل
إستراتيجية. يهدد الإكراه استقلالية الطرف الآخر ، مما يؤدي إلى احتمال المقاومة والاستياء ؛ قد تعمل على المدى القصير ، لكنها تميل إلى أن تكون غير فعالة على المدى الطويل. في المقابل ، يوسع التعاون إحساس كل جانب بالاستقلالية. إن التآزر للتعامل مع الاختلافات لا يؤدي إلا إلى تعميق الاستثمار العاطفي العام في حل النزاع واحترام نتائجه.

يمكن للمديرين ، على سبيل المثال ، تحفيز الموظفين بشكل أفضل من خلال التعاون بدلاً من الإكراه ، حيث يشعر الموظفون بانتماء أكبر للشركة وتوسيع ملكية منتج عملهم.

يمكن لنفس المبدأ أن يعزز النجاح في السياق السياسي. لنأخذ في الاعتبار نهج القيادة الذي اتبعه يوليوس نيريري ، أول رئيس لتنزانيا. يعيش أكثر من 125قبيلة عرقية في الدولة ، مما يخلق بيئة مهيأة لسياسات الهوية الانقسامية. لكن نيريري أعطى الأولوية للهوية الوطنية على الهوية القبلية. تقاسم السلطة الحكومية مع القبائل الكبرى حتى لا تتمكن قبيلة واحدة من تولي السلطة الكاملة. -حظر التعداد العام للانتماءات العشائرية الشعبية. أمر بالخدمة العسكرية الإجبارية لجميع الطبقات والقبائل ؛ وأوضح أنه كان رئيسًا ليس بسبب خلفيته العرقية الخاصة ، ولكن بسبب قدراته القيادية. كانت هذه الجهود ناجحة: على الرغم من استمرار موجات الصراع العنيف في أنحاء أخرى من أفريقيا ، ظلت تنزانيا تنعم بالسلام.

تكوين علاقات سياسية جيدة

الطريقة الأخيرة والأقوى لحماية هويتك من الأذى هي بناء علاقات ودية بشكل استباقي مع نظيرك. هذا هو أننا لا هوادة فيها ، عدنا مرة أخرى. يجب على الدولتين اللتين لديهما تاريخ من التوتر أن تنفق موارد كبيرة لبناء علاقات جيدة ، ويجب أن يجتمع المسؤولون المنتخبون الأكثر حكمة مع خصومهم السياسيين قبل توليهم مناصبهم ، وبناء علاقات بناءة تسمح بالعمل التعاوني في القضايا الخلافية في المستقبل. أخذت طالبة سابقة لي هذه النصيحة على محمل الجد: واصلت شغل منصب رفيع في الكونغرس ، وقبل أن تستقر في الوظيفة التقت بنظيرها السياسي في مزرعة على مشارف المدينة. أخبرتني لاحقًا أن هذا اللقاء كان حاسمًا لنجاحها لاحقًا في سد الفجوة السياسية.

العلاقة الجيدة صادقة وودية ومرنة للتوتر. يسمح بمناقشة الاختلافات بأمان. لكن مثل هذه العلاقات تتطلب صيانة.
يجب أن يكون الزوجان المتزوجان اللذان يفشلان في التعامل مع مظالمهما اليومية مستعدين للانفجار. ويجب على المفاوض الذي يحاول التوسط في السلام أن يحافظ على التواصل مع الأطراف المعنية -أو أن يكون مستعدًا للتعامل مع الأزمات.
يجب أن نكون بلا هوادة حقًا.

باختصار

إن سياسة الهوية هي مسألة قوة ، والسلطة علائقية: يمكنك اكتسابها من خلال علاقاتك مع الآخرين. تحصرك سياسة الهوية السلبية في علاقات عدائية يمكن أن تؤدي إلى تصعيد صراعك نحو تأثير القبائل.

من ناحية أخرى ، يمكن لسياسات الهوية الإيجابية أن تعزز علاقات التعاون. الإستراتيجية الأساسية لسياسة الهوية الإيجابية واضحة ومباشرة: حدد من أنت وليس من أنت. ثم ضع نفسك بإصرار لتحقيق أقصى قدر من الشراكة وتقليل الاستياء.

Section 3

رأب الصدع

9

الديناميكيات التكاملية -طريقة من أربع خطوات

لا يوجد شيء يضاهي الاستماع إلى موسيقي الجاز الراحل الرائع Dizzy Gillespie. بينما يحضر البوق إلى فمه ، يجعد شفتيه ويوسع خديه مثل بالونين ، يبدو الصوت الذي يتدفق عبر آله الموسيقية إيقاعيًا ورخيمًا ، ثم متقطعًا مثل سيارة تصطدم بالمطبات في الطريق ، ثم يتدفق مرة أخرى مثل الماء في مجرى. بينما يصدر صوت طبل بهدوء في الخلفية ولهجات البيانو ثلاث نغمات ، يضرب Dizzy مقطوعة قوية - bop-ditti-bop-bop-BOOM -يعطل الإيقاع مرة أخرى ثم يضرب مقياسًا هبوطيًا بسرعة اختراق وشجاعة. هذه المجموعة الجامحة من الأصوات والنغمات ، المتنافرة وغير المربكة ، المسعورة والخيالية ، تنسج معًا في كلٍ متكامل بشكل مذهل ، مسار متناغم من الأهواء الموسيقية.

يجد الجاز الانسجام في التنافر. يبقى التنافر ، لكنه قائم

معًا بقوة تكاملية أعمق.

هذه البصيرة ضرورية لحل نزاع مشحون عاطفياً. للشفاء

العلاقات المقطوعة ، تحتاج إلى إيجاد وحدة متسامية. بينما قد تشعر بأن هويتك الأساسية وهويتك الأخرى غير متوافقة تمامًا ، لا تدع السحر الخمسة يقوض إحساسك بما هو ممكن. لديك القدرة على خلق الانسجام داخل نفسك وفي علاقاتك مع الآخرين. بمجرد أن تؤمن بإمكانية الوحدة المتعالية ، فإنك تفتح نفسك على إيجادها. لا شك في أن Gillespie قد أمضت إجازة من الليالي ، بحثًا دون جدوى عن تلك البئر المراوغة من الطاقة الإبداعية. في بعض الأحيان كان بلا شك غير راضٍ عن أدائه ؛ يمكن أن تكون الوحدة المتعالية بعيدة المنال. لكن "في الليالي" كانت خالية من العيوب. قام بدمج الإيقاعات الأفرو-كوبية مع موسيقى الجاز الأفرو-أمريكية ، حيث قفز إلى أعلى وأسفل مقياسًا تلو الآخر في إيقاع سريع البرق وخلق مجموعة موسيقية أكبر بكثير من مجموع أجزائها المتنافرة.

الطرق التقليدية لحل النزاعات غير كافٍ

طريقتان تقليديتان لحل النزاع -المساومة الموضعية وحل المشكلات -غير كافيتين لتحقيق وحدة متسامية في صراع مشحون عاطفياً.

مساومة مركزية؟

في المفاوضة الموضعية ، تتخذ أنت والطرف الآخر مواقف حازمة ومعارضة ، وتتشبث بها بشدة ، وترفض التنازل بعناد. تعمل هذه الطريقة بشكل أفضل في المعاملات المباشرة. عند شراء سيارة جديدة ، على سبيل المثال ، يطلب المشتري سعرًا منخفضًا ، ويستجيب التاجر بسعر أعلى ، ويتحرك كلا الجانبين ذهابًا وإيابًا حتى يتم الاتفاق أخيرًا على رقم في مكان ما في المنتصف. الجميع يمشي سعيدًا نسبيًا.

ومع ذلك ، فإن المفاوضة الموضعية تقصر عندما تكون قضايا الهوية على المحك. تنطوي الهوية على قضايا غير قابلة للتجزئة من المعنى والذاكرة والسرد.
إن اختزال الهوية إلى سلعة قابلة للتداول يمكن المساومة عليها هو تقويض جوهرها. بالنسبة لأي شخص تقريبًا ، قد تبدو هذه التسوية الوجودية بغيضة. تخيل زعيمين يتفاوضان على قطعة أرض مقدسة: السياسي أ: إذا ضحيت بـ 20في المائة من قيمك الدينية ، فسنمنحك 20في المائة من الأرض.

السياسي ب: لن أوافق على ذلك أبدًا! أقترح أن نقوم بتضحية بنسبة 10في المائة على القيم الدينية. أضفت زيادة بنسبة 20في المائة في احترام شعبي ، وسنضمن انخفاضًا بنسبة 5في المائة في إذلال شعبك لمدة عامين.

السياسي ج: فقط إذا قمت بتضمين بند في العقد يشير إلى أنك ستمحو كل الذكريات السلبية لشعبي. هل هي الصفقة؟
إن الفرضية الكاملة للمفاوضات المذكورة أعلاه -أن الهوية الأساسية يمكن تعديلها كمياً والمتاجرة بها -تمثل خللاً منهجياً أساسياً. ومع ذلك ، حتى في دافوس ، تمسك القادة بمواقف راسخة وافترضوا أن مهمتهم كانت إقناع الآخرين بالانضمام إلى قبيلتهم ، إلى أن تؤدي المساومة الموضعية إلى انفجار.

حل المشاكل؟

الطريقة الثانية الشائعة لحل النزاعات ، وهي حل المشكلات التعاوني ، تشجعك أنت والطرف الآخر على النظر إلى ما وراء مواقفكما بحثًا عن المصالح الأساسية ، ثم وضع اتفاق يرضي على أفضل وجه تلك الدوافع الأعمق. لكن هذا النهج له أيضًا عجز خطير في مواجهة صراع مشحون عاطفياً.

خذ بعين الاعتبار واحدة من أكثر الحكايات شهرة في مجال التفاوض.
شقيقتان صغيرتان تتشاجران على برتقالة. "أريد البرتقالة!" يصرخ. "لا إنها لي!" يستجيب للآخر. إنهم يسحبون ذهابا وإيابا. بجانب والدتهم ، محبطة ومتعبة. هل تقطع البرتقال نصفين؟ أخبر الأخوات أن لا أحد يفهمها؟ تأكلها بنفسها؟ ضليعة في حل المشكلات ، تسأل أخيرًا كل طفل ، "لماذا تريد البرتقالة؟" الأخت الصغرى تتنشق وتقول إنها بحاجة إلى فيتامين سي للمساعدة في علاج نزلات البرد. تقول الأخت الكبرى إنها تصنع فطيرة وتحتاج إلى القشرة. آها! يصبح الحل واضحا. من خلال النظر وراء المواقف المعلنة للفتيات لتحديد اهتماماتهن الأساسية ، يمكنها أن تعطي كل ابنة ما تريد دون حل وسط.

تم حل المشكلة! أو هو؟ كنت أعتقد ذلك ، حتى أصبحت أحد الوالدين. أملك
ثلاثة أولاد صغار لديهم موهبة في التنافس بين الأشقاء ، وحل المشكلات لا يميل إلى أن يكون أكثر من حل مؤقت. في العالم الواقعي ، يمكن للأم في الحكاية أعلاه أن تتوقع ، بعد دقائق فقط من حل الخلاف البرتقالي ، أن تبدأ الفتيات في الجدل حول من يجب أن يحصل على ملف تعريف الارتباط الأكبر أو آخر قطعة من الكعكة أو أي مشكلة أخرى. بعبارة أخرى ، ربما تكون الأم قد حلت المشكلة ، لكن ليس الديناميكية الأساسية. توحي الحدة العاطفية لالتزام كل أخت بشق طريقها بمخاوف أعمق -تلك التي تنطوي على الهوية. من أقوى؟ أذكى؟ أحب أكثر؟

وإلى أن تتم مواجهة مثل هذه القضايا والتعامل معها ، فإن أي حل للمشكلة الحالية لن يؤدي إلا إلى إحباط صراع جديد مؤقتًا.
للتغلب على الصراع المشحون عاطفيًا ، هناك طريقة بديلة لـ
يجب العثور على حل النزاع —ويوفر التناغم المتعارض لـ Dizzy Gillespieطريقة.

قوة الديناميكيات التكاملية

للتوفيق بين العلاقات المتوترة ، استدع قوة الديناميكيات التكاملية -القوى العاطفية التي تجذبك نحو اتصال أكبر ، مع الأكثر استقرارًا.

الاتصال يجري وحدة متسامية. في هذه الحالة الذهنية ، تتخطى جاذبية وجهات النظر المتعارضة ، وتتجاوز ثنائيةنا نحن مقابلها. تربط الديناميكيات التكاملية بينك وبين الجانب الآخر معًا كواحد ، منفصل ولكن متحد. مثلما تفصلك Five Lures عن الجانب الآخر (بغض النظر عن أوجه التشابه بينكما) ، فإن الديناميكيات التكاملية تربطك (بغض النظر عن اختلافاتك).

تمتلك الديناميكيات التكاملية القدرة على تحويل علاقاتك من الخصومة إلى العلاقات الجماعية ، وتحويل المركز المعتاد لطاقاتك العاطفية من العداء إلى الصداقة. يتطلب تحقيق ذلك عملية مكثفة عاطفياً لتحويل علاقاتك حتى تظهر المشاعر الإيجابية خارج إرادتك الواعية ، مما يجعلك تشعر كما لو أن سحابة مظلمة قد ارتفعت فجأة. أنا أرى هذه العملية على أنها تحويل علاقي ، لأنك من خلالها تغير بشكل فعال المساحة العاطفية الموجودة بينك وبين الجانب الآخر. كما هو الحال في التحول الديني ، فإن المفتاح هو أن تعتقد أن التغيير ممكن وأن تستسلم له. ستظل تشعر بالعواطف المؤلمة ، ولكن إذا كنت تثق في إمكانات الديناميكيات التكاملية ، فستتبع غرائز الشفاء.

تجذبك الديناميكيات التكاملية نحو عقلية مجتمعية ، وهي يتميز بأنه:

.1التعاونية. بدلاً من النظر إلى الجانب الآخر على أنه تهديد فقط ، يمكنك تحديد روابط الاتصال وتسليط الضوء عليها لتعزيز علاقات التعاون. أنت لا تغفل الاختلاف ، لكنك لا تحوله إلى أساس للقسمة.

.2رحيمة. تستدعي العقلية المجتمعية التعاطف تجاه محنتك ، وكذلك تجاه معاناة نظيرك.

في حالة النزاع ، قد يعاني بعض الأشخاص أكثر من غيرهم ، لكن كل شخص يشعر بدرجة من الألم. الرحمة مثال إنساني ، لأنها توضح أن دوافعك تتجاوز المصلحة الذاتية. مع تحسن علاقاتك ، يتدفق التعاطف بشكل طبيعي بينك وبين الطرف الآخر.

.3فتح. في عقلية مجتمعية ، أنت منفتح على التواصل مع الآخرين. تصبح جدران هويتك مليئة بالثغرات ، مما يتيح لك التعرف على اهتمامات الطرف الآخر ومشاركة اهتماماتك. بدلاً من الانغماس في معركة على الهويات الأساسية ، تسمح لنفسك بتخيل مناهج جديدة ومبتكرة للتواصل مع بعضها البعض.

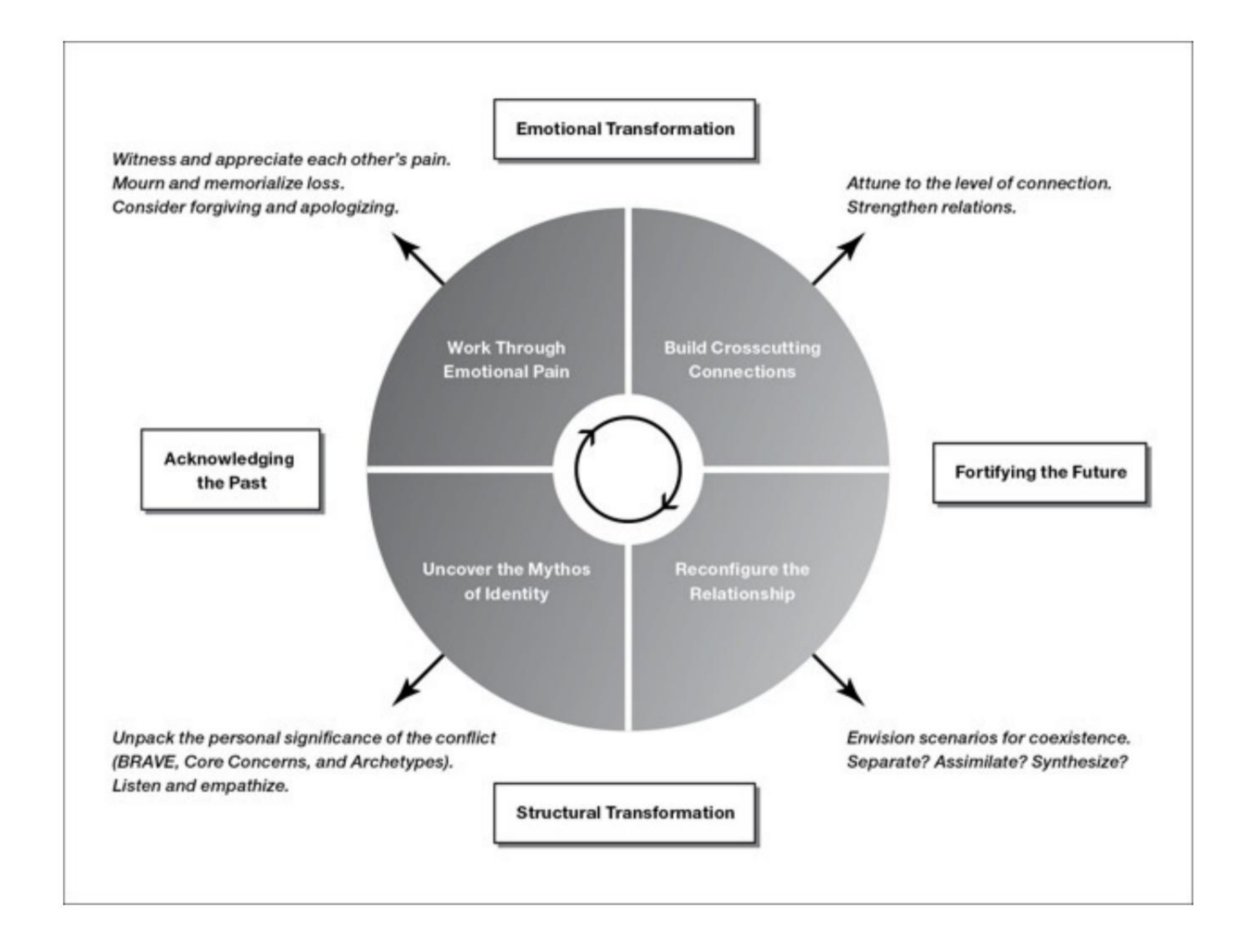
عقلية مجتمعية	العقلية الانقسامية (تأثير القبائل)

1التعاونية.	1العداء.
2رحيمة.	2الصالحين.
3فتح.	3مغلق.

تشتمل الديناميكيات التكاملية على نهج من أربع خطوات للتوفيق بين الأضرار
العلاقات وحل الخلافات القائمة على الهوية. الرسم البياني في الصفحة التالية
يصور هذه الخطوات وكيف ترتبط ببعضها البعض. باختصار ، تبدأ العملية بـ
من خلال طريقة فريدة لفهم كيف أنت والطرف الآخر كل منهما
عرض علاقاتك في الصراع. بمجرد سماع رواياتك و
المعترف به ، أنت تعمل بشكل مشترك من خلال الألم العاطفي. مع ذوبان علاقاتك ،
الفرص مفتوحة لبناء اتصالات حقيقية ، والتي توفر أساسًا لـ
إعادة صياغة علاقتك ضمن قصة مؤكدة بشكل متبادل. لاحق
ترشدك الفصول خلال كل خطوة.

مبادئ الديناميات التكاملية

قبل مناقشة تفاصيل الديناميكيات التكاملية ، من المفيد الحصول على صورة كبيرة لفهم الطريقة وأهدافها. هناك عدة مفاتيح
مبادئ يجب وضعها في الاعتبار.



.1الهدف: السعي لتحقيق الانسجام وليس النصر

في صراع مشحون عاطفيًا ، قد تطمح إلى الفوز على الجانب الآخر ، لكن من غير المرجح أن يخلق هذا ظروفًا لسلام مستقر. انتصارك هو خسارة الطرف الآخر ، وعادة ما يلهم استيائهم اللاحق شكلاً من أشكال الانتقام.

الهدف من الديناميات التكاملية هو إنتاج علاقات متناغمة مع
الجانب الآخر وداخل نفسك. يمكن حل الاختلافات الجوهرية حول الأرض أو غيرها من القضايا الملموسة ، ولكن يجب تنسيق الاختلافات في الهوية.
لا يمكنك ثني إرادة الآخر لمعتقداتك ، لكن يمكنك تغيير طبيعة علاقتك ، وعرض الاختلافات في إطار من الوحدة المتعالية.

2.الطريق إلى الانسجام غير خطي

بينما أصور الديناميكيات التكاملية كعملية دورية أنيقة تتكون من أربع خطوات خطية ، فإن هذا الوصف هو أكثر ملاءمة من الوصف الدقيق. لتعزيز الديناميكيات التكاملية ، سيتعين عليك التحرك ذهابًا وإيابًا من خلال هذه الخطوات في رحلة متقلبة عاطفياً: قد تحتقر زوجك يومًا ما ، وتشعر بإشارة من المسامحة في اليوم التالي ، وتعود إلى حالة من الاستقامة في اليوم الثالث ، و إعادة الاتصال بشكل نادم بعد أسبوع.

ولا يُقصد بهذه الخطوات الأربع أن تكون شاملة ، لأن هناك طرقًا لا حصر لها للمصالحة. ولكن بدلاً من أن أعرض عليك ألفًا من مجلد الصفحات التي من شأنها أن تترك لك الكثير من المعلومات لتكون ذات فائدة عملية ، فقد حددت العناصر الحاسمة التي يمكن تذكرها بشكل عام وقابلة للتطبيق ، سواء كنت تحاول التفاوض بشأن نزاع زوجي أو صدام دولي.

3.الطريق إلى الانسجام يشمل الماضي والمستقبل

يدفعنا نزاع مشحون عاطفياً إلى بحر من التاريخ المرير والمخاوف المستقبلية ، حيث يجب أن نواجه خيارًا أساسيًا: هل يجب أن نركز على معالجة الماضي أو التعاون في الأنشطة المشتركة التي تعزز العلاقات المستقبلية؟

مدرسة فكرية واحدة تتميز بميل التحليل النفسي ،
يجادل بأن الفشل في التعامل مع الماضي يحتم علينا تكراره. إذا اعتبرت أقلية عرقية نفسها هدفًا تاريخيًا للانتهاك الاجتماعي والتمييز من قبل "السلطات الموجودة" ، فمن غير المرجح أن تتبنى المواطنة الكاملة والحماسية دون تعويض مالي ورمزي عن الظلم المتصور. حتى مع هذا الاسترداد ، قد يظل الماضي يطارد شعور المجموعة بالانتماء الجماعي.

تجادل مجموعة أخرى من العلماء بأن تربية أشباح الماضي مجرد إعادة تدوير للنزاعات القديمة. التفكير هنا هو:
"ما حدث قد تم. من الأفضل حل المشكلات الحالية بشكل مشترك وبناء علاقات جديدة قوية بدلاً من إعادة صياغة العلاقات القديمة ."يتخذ حل المشكلات التعاوني موقفًا في هذا الاتجاه ، ويركز المتنازعين على ابتكار حلول استشرافية للمشكلات الملحة.

إذن أي معسكر أكاديمي على حق؟ كلاهما: الماضي والمستقبل كلاهما مهم.
تؤثر التجربة السابقة تمامًا على علاقاتك العاطفية الحالية ، تمامًا كما تؤثر العلاقات العاطفية الحالية على علاقاتك المستقبلية. السؤال هو كيف تكرم

الماضي وبناء مستقبل أفضل. تقترب الديناميكيات التكاملية من هذه المشكلة من خلال النظر إلى الوراء وإلى الأمام.
أول خطوتين من الأسلوب تم التركيز عليهما في الماضي ، وهما تفكيك سرديات الهوية والتصالح مع الجروح العلائقية.
الخطوتان الأخيرتان هي خطوات استشرافية ، وتعيد بناء العلاقات للسعي نحو وحدة متسامية.

4.يتطلب الطريق إلى الانسجام تحولًا عاطفيًا وبنيويًا

يتطلب حل نزاع مشحون عاطفيًا ليس فقط التخلص من المشاعر المؤلمة ، ولكن أيضًا لتغيير هيكل علاقاتك. قد تشارك المرأة في علاقة مسيئة في العلاج مع زوجها وتتخلص بنجاح من الكثير من غضبها وألمها ، ولكن إذا لم يكن هناك تغيير في أنماط تفاعلها ، فستستمر الإساءة. وبالمثل ، قد يتفاوض قادة الفصيلين المتنازعين على خلافاتهم السياسية ، ولكن إذا تمسكت مجتمعاتهم المحلية بالتصورات العدائية لبعضهم البعض ، فإن الصراع سيستمر فقط. وبالتالي ، فإن العواطف المؤلمة والهياكل الخلافية تشكل حواجز أمام حل النزاع ، ويتم تناول كل منها ضمن طريقة الديناميكيات التكاملية.

صنع الجبل

يمكن فهم الديناميكيات التكاملية من خلال المقارنة بالجيولوجيا.
تحت أقدامنا توجد صفائح ضخمة من الأرض تشكل القارات والجزر.
هذه الألواح تشبه أجزاء من أحجية الصور المقطوعة المتحركة ، وهي تنجرف باستمرار بشكل طفيف استجابةً للقوى الجوفية. عندما تصطدم حواف الصفيحتين ، فإنها تنتج نشاطًا جيولوجيًا قويًا ، سواء في شكل زلزال مدمر أو تكوين جبل.

تخيل الآن أن هذه اللوحات تمثل هويتنا الأساسية وهي تنجرف عبر التفاعلات الاجتماعية. في معظم الأوقات نتمتع براحة البال النسبية. ولكن عندما تتعارض هويتان لشخصين ، يمكن أن تكون النتيجة هزة عاطفية مدوية.

والسؤال: هل سينتج عن الاشتباك زلزال أم جبل؟
الزلزال مدمر ، ويضر بنا والآخرين من خلال هز نفسه
أساس هوياتنا. الجبل بنّاء ، يجمع هوياتنا في كل أكبر من مجموع الأجزاء. تخلق الديناميكيات التكاملية الظروف المؤدية إلى تصادم الهويات إلى جبل.

10

كشف أسطورة الهوية الخاصة بك

البشر رواة القصص بالفطرة. منذ اللحظة التي ولدت فيها ، تغلفك عائلتك بقصص عن هويتك -تسميتك ، وتعلمك عن ثقافتك ، وتغرس فيك شبكة تاريخية من الحلفاء والخصوم. تضفي هذه القصص تماسكًا على حياتك وتشكل هويتك.

من بين كل القصص التي تغذي الصراع ، لا شيء يؤثر عليك أكثر من أساطيرك الهوية -السرد الأساسي الذي يشكل كيف ترى هويتك فيما يتعلق بهوية الجانب الآخر. في النزاع ، من المحتمل أن تعتبر نفسك الضحية والآخر على أنه الشرير. تملأ تفاصيل هذه الأسطورة بالمظالم والاتهامات الشخصية. بالطبع ، يرى الطرف الآخر أيضًا الصراع من خلال الأساطير -وهم الضحية في أسطورتهم. ما لم تغير الطريقة الأساسية التي ترتبط بها مع بعضكما البعض -أساطيرك -سيبقى صراعك.

لكن وصف أساطيرك على أنها مسؤولية فقط هو أن تخبر نصف فقط قصة. مثلما يمكن استخدام الطاقة الذرية بشكل مثمر لتوليد الكهرباء ، يمكن استخدام الأساطير الخاصة بك لتحقيق المصالحة. كلما زادت تقديرك لأساطير بعضكما البعض ، زادت المساحة التي تخلقها لبناء علاقات إيجابية. يصبح سلوك الآخر "غير العقلاني" مفهومًا.

يقدم هذا الفصل طريقة فريدة للكشف عن أساطير كل طرف. كما اتضح أن مجرد الاعتراف بالمظالم لا يكفي لحل نزاع مشحون عاطفياً. أنت بحاجة إلى أدوات لتفكيك الأهمية الرمزية للصراع وإعادة تشكيل علاقاتك ، مما يؤدي إلى حوار أكثر نجاحًا وتمكينك من نزع فتيل حتى الصراع الأكثر تفجرًا.

قوة اللاوعي من Mythos

الأساطير التي تطرحها على صراع لها تأثير قوي وغير واعي على كيفية تطور الصراع ، كما شاهدت أثناء تيسير تمرين التفاوض

للريادة العالمية في مؤتمر دولي في أوروبا. لقد قمت بشكل عشوائي بتقسيم الحضور الخمسين إلى طبقات اقتصادية ، تتراوح من النخب إلى الفئات ذات الدخل المنخفض. أعطيت النخب موارد كبيرة ؛ لم يتم إعطاء الطبقات الدنيا أي شيء تقريبًا. أجرى الحاضرون ثلاث جولات لتبادل الموارد مع من يريدون تحقيق أقصى قدر من النجاح المالي المستقل. بينما ضاعفت النخب ثروتها ، ازداد إحباط الطبقات الدنيا.

قبل الجولة الثالثة ، أعلنت عن تطور مفاجئ. اكتسبت النخب الآن الكثير من الثروة لدرجة أنها ستتاح لها الفرصة لصياغة قواعد جديدة للجولة الأخيرة من المساومة: يمكنهم إعادة تعريف قيمة الموارد وتقييد من يمكنه التفاوض مع من. دعوتهم للقاء في غرفة مجاورة مفروشة بأرائك مريحة وشمبانيا وشوكولاتة سويسرية.

لقد شعروا بسعادة غامرة -ولكن للحظات فقط. عندما غادروا قاعة الاجتماعات الرئيسية ، هسهسة وصيحات الاستهجان من ذوي الدخل المنخفض. وقف رجل أعمال غاضب على كرسي وصرخ: "لا يمكننا الوثوق بهم!" صاح آخر: "لنبدأ ثورة!" وحث ثالث ، "دعونا نسرق أغراضهم!" وفي الواقع ، في اللحظة التي غادرت فيها النخبة القاعة ، سرق أحد المشاركين أحد ملفاتهم.

اللافت للنظر أن النخب أمضوا عشرين دقيقة في غرفتهم يناقشون كيفية القيام بذلك
إعادة تشكيل قواعد المساومة لإفادة الطبقات الدنيا وليس نفسها.
ولكن في الوقت الحالي ، عملت الطبقة الدنيا في حالة جنون يشبه الدوار لدرجة أنه مع عودة النخب إلى الغرفة الرئيسية ، أغرقت أصوات السخرية أصواتهم. اتهمتهم الطبقات الدنيا بإساءة استخدام السلطة بينما ردت النخب بازدراء ودافعت عن نواياهم الحسنة. بدأ الجميع بالصراخ ، وأدركت أن الجولة الأخيرة من المفاوضات لن تحدث أبدًا.

استغرق الأمر عشر دقائق حتى تهدأ المجموعة حتى نتمكن من استخلاص المعلومات.
ما الذي جعل هؤلاء القادة العالميين ينتهي بهم الأمر في حرب طبقية افتراضية؟ كانت أساطير الهوية لكل جانب عاملاً مهمًا. اعترفت الطبقات الدنيا برؤية نفسها ضحايا للديكتاتورية ، وهي أسطورة ربطوا بها حتى قبل أن تعلن النخب عن قواعد المساومة الجديدة. بعبارة أخرى ، افترضوا أن النخب ستستغلهم -في حين أن النخب في الواقع ليس لديها مثل هذه النية. من جانبهم ، تعلق النخب بأساطير المنقذين الذين يخدمون الضعفاء. في نقاشهم الخاص حول الشمبانيا والشوكولاتة ، قاموا بعصف ذهني حول كيفية "إنقاذ" الطبقات الدنيا وتطبيق اتخاذ القرار من أعلى إلى أسفل. لا توجد قواعد تمنعهم من التشاور مع الطبقات الدنيا ، رغم أنهم لم يفكروا أبدًا في القيام بذلك. وهكذا ، اعتمد كل جانب على أسطورة أخطأت في قراءة نوايا الطرف الآخر -وأنتجت عاصفة رعدية عاطفية.

كيف يعمل Mythos

لكشف أسطورة ، يجب عليك أولاً فهم خصائصها الأساسية.

يؤطر Mythos واقعك العاطفي

في الصراع ، تشكل أساطيرك أعمق مشاعرك في قصة متماسكة تبدو حقيقية بشكل لا يمكن تجاوزه. إذا حاول الآخرون نزع الشرعية عن ذلك ، فمن الأفضل أن يستعدوا لغضبك. ضع في اعتبارك الصراع بين النخب والطبقات الدنيا في تمرين التفاوض. حاولت النخب بقوة إقناع الطبقات الدنيا باهتمامها بالصالح العام ، لكن الطبقات الدنيا تمسكت بأساطيرها ورفضت قبول أي تناقضات.

يمكن أن تتغير أساطيرك مع تغير الظروف. عندما ثارت الطبقات الدنيا في لعبة التفاوض ضد النخب ، تحولت أساطيرهم من "ضحايا" إلى "ثوريين". صاغت هذه الأساطير الجديدة واقعهم العاطفي تمامًا كما كان في القديم.

الأسطورة متجذرة في علم الأحياء كما في السيرة الذاتية

بينما نظر سيغموند فرويد إلى الصراع على أنه نتيجة للتجارب الاجتماعية من حياتنا المبكرة ، كما هو الحال مع إكراه التكرار ، أكدت مدارس فكرية أخرى أن الصراع له مكون قائم على أساس بيولوجي. بعبارة أخرى ، قد تساهم الخصائص الفطرية للجنس البشري في الصراع.

اقترح الطبيب النفسي كارل يونج أن البشر جميعًا يتشاركون في اللاوعي الجماعي ، الذي يضم "مجموعة من الصور اللاواعية" التي توجد بشكل مستقل عن التجربة الشخصية. هذه الصور ، المعروفة بالنماذج البدئية ، تلخص الخصائص النموذجية للبشرية. مثلما تعرف الطيور كيف تطير جنوبًا لفصل الشتاء ، يمتلك البشر قوالب جوهرية للتنقل في العالم الاجتماعي. كلنا نستجيب عاطفيا لأنماط بدائية مثل الولادة والموت ؛ الأم والأب والبطل والشيطان ؛ وقصص الخلق ونهاية العالم. على الرغم من أن صورتي الواعية المحددة للنموذج الأصلي "الأم" قد تختلف عن صورتك ، إلا أننا نتشارك في الفهم الأساسي لمعناه العاطفي.

جونغ في صحبة جيدة في اقتناعه بأن البشر يتشاركون بالفطرة
هياكل لفهم العالم الاجتماعي. لقد كان علم الأعصاب

اكتشاف مجموعة دائمة التوسع من آليات الدماغ ذات الأسلاك الشائكة على نطاق الأنواع والتي تؤثر على سلوكنا الاجتماعي. تشير التطورات في علم التخلق إلى وجود مصادر غير نونية للوراثة البيولوجية. أثبت اللغوي الشهير نعوم تشومسكي أن لدينا بنى عميقة لفهم معنى اللغة والتراكيب السطحية لتوصيل محتواها. وقد كشفت الدراسات الأخلاقية عن أنماط السلوك الاجتماعي المتأصلة في جميع الحيوانات -بما في ذلك البشر.

ينسج الأساطير الصور النموذجية (علم الأحياء) مع سياقك الحالي (سيرة ذاتية) لتعميق واقعك العاطفي. تخيل أن زوجين يدعوان عائلاتهما إلى قاعة احتفالات في الفندق ويطلبان منهما مشاهدتهما وهما يمشيان ببطء من الجزء الخلفي من الغرفة إلى الأمام. سيكون ذلك حدثًا غير مأساوي إلى حد ما. ولكن إذا كان هذا هو يوم زفاف الزوجين ، فإن نفس الموقف سيكون له صدى عاطفي عميق للجمهور المتجمع. كان الزوجان يستحضران نماذج أصلية تترابط في سرد قوي حول الترابط الإنساني: ستتولى العائلات دور الشهود ، ويصبح الخطيبون عشاق أسطوريين يتم الانضمام إليهم من خلال حفل مقدس.

يعمق الأسطورة الأهمية الشخصية لك نزاع

في كل عصر ، تعرف الناس على الأساطير البدائية التي تدور حول مؤامرات الحب والغيرة والاستياء والإذلال. تغرس الأساطير هذه المؤامرات في سياق صراعك الحالي. أثناء عرض سيرتك الذاتية الشخصية على نموذج أصلي ، فإنك تتجذر في نفس الوقت في تجربتك الخاصة وفي تيار دائم من الخبرة الإنسانية المشتركة. في حين أن صراعك قد يبدو فريدًا - وهو فريد في تلك اللحظة من الزمن -فإن موضوعاته الأساسية خالدة.

في الواقع ، قد يدفعك الصراع إلى الزمن الأسطوري. عندما تأخذ دور البطل الأسطوري أو الشهيد دون وعي ، فإنك تنقل واقعك النفسي إلى عصر الأسطورة الأصلية نفسها. لا ترى أي تمييز عاطفي بين النموذج الأسطوري والواقع الذي يواجهك الآن ، وتدخل ما يسميه المؤرخ الديني ميرسيا إلياد بالعودة الأبدية. أرى مفهوم Eliadeعلى نطاق واسع: في أي وقت تعرض فيه قصة أسطورية على صراعك -سواء من نص قديم أو تاريخ حديث -فإنك تنخرط في عودة أبدية. في حين أن شخصًا خارجيًا قد ينظر إلى صراعك على أنه "حدود تقنية

نزاع "أو" صدع تنظيمي ، "تختبرها على أنها صراع أسطوري بين الخير والشر.

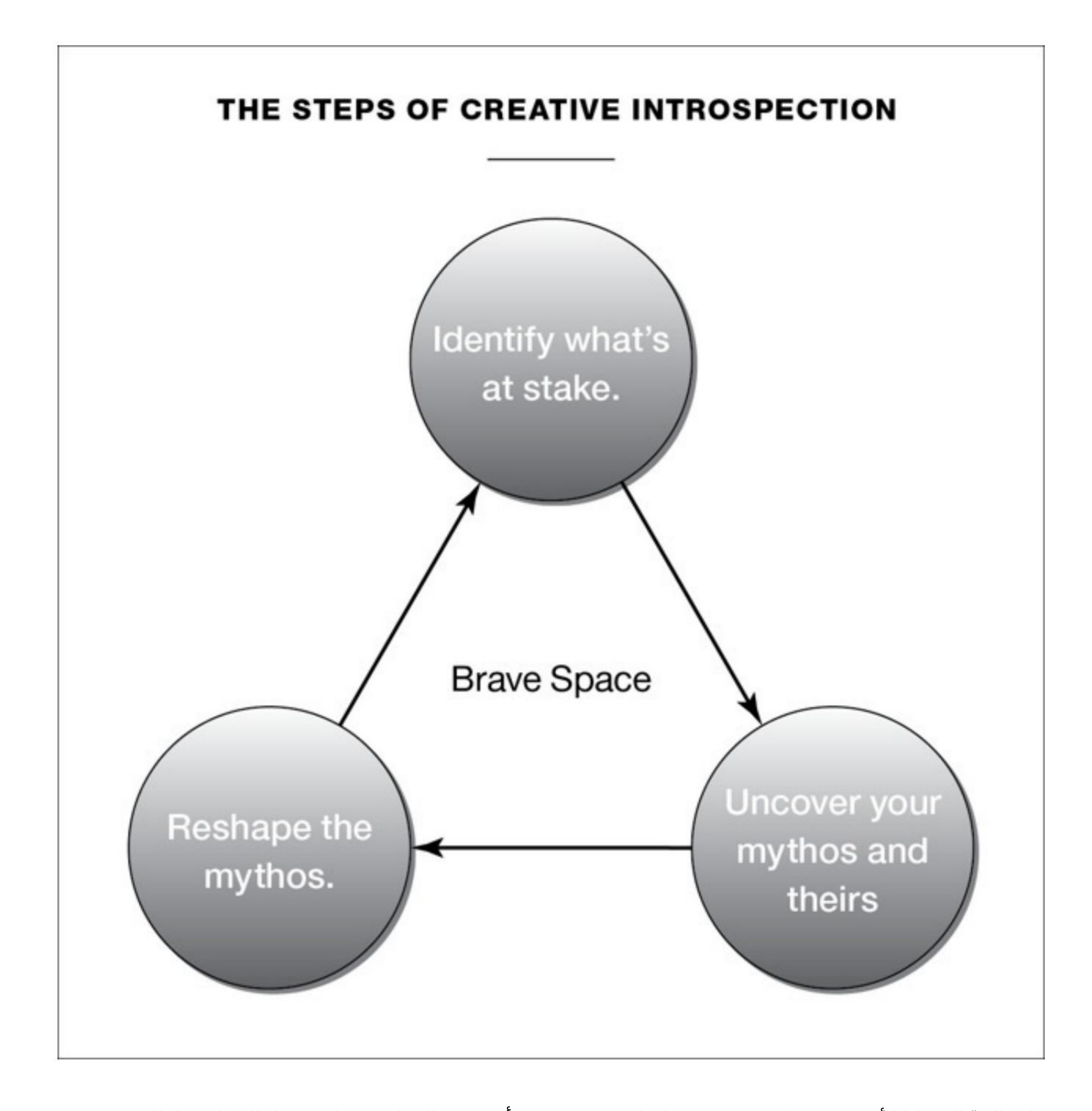
الإستراتيجية: التأمل الإبداعي

الاستبطان الإبداعي هو طريقة مباشرة طورتها لمساعدتك في الكشف عن أساطير كل جانب. تستعير هذه العملية تقنيات من فنانين عظماء ، يعبرون عن تخيلاتهم ومخاوفهم النموذجية من خلال القصص الملموسة والأعمال الفنية الأخرى. وبالمثل ، في النزاع ، يمكنك السعي إلى ترجمة النماذج الأصلية اللاواعية إلى صور ملموسة ستساعدك على فهم الهوية العلائقية لكل جانب بشكل أفضل. بكلمات يونغ ، هدفك هو تنشيط "خيالك الأسطوري" -قدرتك على إنشاء قصص وصور تعرض تجارب لاشعورية.

الرسم البياني هنا يصور الخطوات الرئيسية للاستبطان الإبداعي: إنشاء مساحة لحوار حقيقي حول الموضوعات المثيرة للجدل ؛ تحديد ما هو على المحك في الصراع ؛ كشف الأساطير التي تحرك مخاوف وقلق كل جانب ؛ ومراجعة الأساطير لتحسين العلاقات.

1.إنشاء "مساحة شجاعة" للحوار الحقيقي

تشير الحكمة الشائعة إلى أنك تنشئ "مساحة آمنة" لمناقشة القضايا المثيرة للجدل ، لكن هذه الاستراتيجية يمكن أن تأتي بنتائج عكسية. يمكن أن تصبح المساحة الآمنة آمنة للغاية إذا عملت القواعد الأساسية على تطهير مشاعرك إلى الحد الذي يسمح لك بتجنب الموضوعات الصعبة. على سبيل المثال ، ضع في اعتبارك قاعدة الأرضية المشتركة التي تنص على أنه من المقبول وقف النزاع عن طريق "الموافقة على الاختلاف". قد تساعدك هذه القاعدة على الشعور بالأمان ، لكنها تمنح الجميع ترخيصًا للانسحاب من الحوار المكثف. كما يمكن أن يحابي الحزب الأقوى ، الذي يمكنه ببساطة أن يقول ، "أنا لا أهتم بوجهة نظرك. أنا ببساطة أوافق على عدم الموافقة -"ويستمر الصراع.



لمعالجة القضايا الأعمق في نزاع مشحون عاطفيًا بصدق ، يجب أن يشعر الحوار بعدم الاستقرار العاطفي. لذلك أوصي بأن تنشئ أنت والطرف الآخر "مساحة شجاعة" ، بيئة تعليمية تشجعك على تبني الجدل ، والمخاطرة الشخصية ، وإعادة النظر في وجهات النظر. في هذا الجو ، فإن الضعف العاطفي ليس علامة على الضعف بل على القوة.

لا تختلف القواعد في الفضاء الشجاع كثيرًا عن تلك الموجودة في مكان آمن

-وافق على مدونة السرية ، وشارك المشاعر الحقيقية ، واستمع بصراحة ، وكن

محترم -لكن التأطير مهم. من المرجح أن يناقش الناس قضايا حساسة عاطفياً في إطار يعطي الأولوية للشجاعة الشخصية بدلاً من تلك التي تؤكد على وهم الأمان.

2.تحديد ما هو على المحك

ابحث عما يحفزك شخصيًا والطرف الآخر على الصدام. للوهلة الأولى ، قد يبدو تعارضك وكأنه معركة مباشرة حول مورد أو سياسة أو قضية جوهرية أخرى. يكمن التحدي في الكشف عن المخاطر الأعمق في الصراع. قد تتجادل باستمرار مع زميل مغرور -حتى تعلم أنه تعرض للتنمر عندما كان طفلاً ويتوق إلى الاحترام الاجتماعي. إن فهم حاجته العميقة إلى الحالة يمكن أن يعزز صبرك معه ويساعدك على سد الفجوة العاطفية.

التعرف على أعماق الدافع البشري

هناك ثلاثة أبعاد أساسية للتجربة الإنسانية ، ولكل منها آليته الخاصة لتحفيزك. يؤكد المستوى الأعلى على العقلانية بينما يركز المستوى الأوسط على الانفعالية والأعمق يبرز الروحانية. الطبقات العميقة لها أهمية شخصية كبيرة ، وسوف تقاتل بقوة من أجل حمايتها. إذا فشلت في معالجتها في النزاع ، يصبح التوصل إلى حل أكثر صعوبة ، ويمكن أن ينهار الاتفاق بسهولة.

العقلانية هي مستوى المنطق والفهم الفكري والتحليل المنهجي. إنه يحفزك على العمل من خلال الأسباب. في النزاع ، لديك أنت والطرف الآخر أسبابًا لفعل ما تقوم به ؛ في مجال التفاوض هذه تسمى المصالح. في حين أن مواقف الناس قد تكون على خلاف في صراع معين ، فإن مصالحهم الأساسية تميل إلى أن تكون أكثر توافقًا.

تجلب العاطفة كثافة شخصية للعالم من حولك. غالبًا ما تكون تجربتك العاطفية في الصراع نتيجة "الاهتمامات الأساسية" التي لم تتم تلبيتها ، وهي احتياجات علائقية أساسية. لقد وجدت أنا وروجر فيشر أن خمسة مخاوف أساسية تميل إلى تحفيز العديد من المشاعر التي تنشأ في الصراع: التقدير والانتماء والاستقلالية والوضع والدور. إذا تم تلبية أحد الشواغل الأساسية ، فإننا نشعر بمشاعر إيجابية ونميل أكثر للتعاون ؛ إذا لم يتم تحقيق ذلك ، فإننا نميل إلى الشعور بالضيق. عندما أعمل مع قادة الشركات والحكومة ، غالبًا ما أعمل

يقومون بتحليل صراعاتهم لاكتشاف المخاوف الجوهرية التي لم تتم تلبيتها والتي تحرك مشاعر كل جانب. نتيجة لذلك ، يجد القادة مصادر خفية للخلاف ، ويصبح السلوك غير العقلاني للطرف الآخر أكثر قابلية للفهم والتحكم.

قد تكون الروحانية هي الأكثر تعقيدًا بين هذه الطبقات والأكثر صلة بالموضوع
لحل نزاع مشحون عاطفيا. لا يتعلق البعد الروحي بالضرورة بالله في حد ذاته ، ولكنه يمثل إحساسًا أعمق بالهدف. في حين أن تضارب وجهات النظر العقلانية يؤدي إلى نقاش مفعم بالحيوية ، فإن الصدام الروحي يمكن أن يؤدي إلى معارضة متحمسة.

تحفزك الروحانية من خلال دعوة -توجيه على مستوى القناة الهضمية حول أفضل السبل لتحقيق هدف حياتك.
إنه يستدعيك ، أحيانًا بصوت خافت وأحيانًا بالصراخ ، مما يدفعك إلى السير في هذا الطريق ، وليس ذلك . وبالتالي ، فإن الاستجابة لنداء ما هي متابعة فعل يوسع من إحساسك بالكمال العاطفي. أنت تتعرف على شيء أكبر من نفسك - الأسرة ، والأمة ، والعرق ، والدين ، والأيديولوجيا -الذي يحثك على العمل ، "يخبرك" بما يجب عليك فعله لتشعر بالكمال العاطفي ، بغض النظر عن التكلفة.

عقلك العقلاني قد يجيب على هذه المكالمة ، وقد يجيب عقلك العاطفي
نحثك إلى الأمام. لكن الدعوة تشع من المقدسات الداخلية لهويتك ، مما قد يسميه المتدين "الروح". يمكنك إغلاق أذنيك لهذه الدعوة أو إغراقها بضوضاء الحياة اليومية ، ولكن بتجاهلها ، فإنك تفشل في الاستفادة من هذا الدليل الهام للمصالحة.

اسع لفهم الأهمية الأعمق للنزاع

عندما تفكر في الأهمية العقلانية للصراع ، سوف تكتشف الاهتمامات الأساسية على المحك ، والتي بدورها ستوفر الأساس لاكتشاف الأهمية الروحية للصراع. لكشف طبقات الصراع الثلاث هذه ، استكشف الأسئلة التالية بنفسك ، ثم مع الجانب الآخر:

.1ما المصالح المعرضة للخطر؟ انظر أسفل المواقف إلى المصالح الأساسية الكامنة وراءها. على سبيل المثال ، لا يتفق جون وسارة ، الشريكان الرئيسيان في شركة صغيرة تعاني من صعوبات مالية ، بشأن إقالة موظفين. يقول جون: "لكي تظل الشركة على قيد الحياة ، يتعين علينا الاستغناء عن كليهما". سارة لا توافق. تصر على "لا". "طردهم سيؤدي إلى تآكل قلب وروح شركتنا". يغضب جون ويسألها لماذا يجب أن تكون شديدة المعارضة. لكن بينما اتخذ جون وسارة مواقف معاكسة ، فإن مصالحهما في الواقع متوافقة. كلاهما يريد توفير تكاليف الشركة والحفاظ على جوهرها والحفاظ على شراكتهما. يزنون خيارات

مكاسب متبادلة واتخاذ قرار بشأن أمر ممكن: الاحتفاظ بكلا الموظفين أثناء نقل مكتبهم إلى مبنى أقل تكلفة.

.2ما هي المخاوف الأساسية التي تشعر أنها على المحك شخصيًا؟ افحص المخاوف التي قد تغذي أقوى المشاعر في صراعك. هل تشعر بعدم التقدير لوجهة نظرك؟ يعامل كخصم؟ مستثنى من اتخاذ القرار؟ محط من المكانة؟ يلقي في دور غير محقق؟ ثم تخطو إلى مكانة الآخرين وتخيل أي من اهتماماتهم الجوهرية قد لا يتم تلبيتها.

قبل أن يتمكن جون وسارة من حل المشكلة ، كان عليهما الهروب من إغراء الدوار. فعلت سارة ذلك من خلال إدراكها للمخاوف الأساسية التي لم تتم معالجتها في نفسها ، ولكن أيضًا في جون. أدركت أنها كانت تشعر بعدم التقدير لمنظورها. شعرت أن استقلاليتها تم التعرض لها عندما "أخبرها" جون بما يجب أن تفعله ؛ شعرت بأنها تعامل كخصم. شعرت باستخفاف وضعها ؛ وشعرت أن دورها في الشركة ضئيل. أدركت أن جون ربما شعر بنفس الطريقة بالضبط. ساعد هذا التأمل الذاتي في المخاوف الأساسية على تهدئة مشاعرها القوية ، وخلق مساحة لحل المشكلات.

.3ما هي أركان الهوية التي تشعر أنها شخصية معرضة للخطر؟ يمكن أن يكون اكتشاف الطبقة الروحية لأساطيرك عملية مكثفة تتطلب منك أن تنظر إلى الداخل وأن تكون صادقًا بشأن ما تدركه. ولكن من خلال البصيرة الروحية ، يمكنك اكتشاف جوانب من نفسك تؤثر بشكل كبير على سلوكك -جوانب ربما لم تكن تعرف عنها كثيرًا أو تنكرها تمامًا.

لكي تدرك تجربتك الروحية في الصراع ، فكر في ركائز هويتك. أي من معتقداتك الأساسية أو طقوسك أو ولاءاتك أو قيمك أو خبراتك ذات المغزى تشعر بالتهديد؟ ما الركائز التي تدعوك إلى العمل؟

يمكنك أيضًا أن تسأل نفسك أسئلة مقارنة لكي تفهم بشكل أفضل ما يهمك حقًا في النزاع. إذا كنت قد أقمت علاقة جيدة مع الطرف الآخر ، فيمكنك حينئذٍ أن تطرح عليهم نفس الأسئلة:

- ما أكثر ما تتمنى أن يفهمه الآخرون بشأن تجربتك؟
- كيف يختلف هذا الخلاف شخصيًا عن النزاعات السابقة؟
- إذا كنت ستعيد النظر في هذا النزاع بعد خمس سنوات من الآن ، فما الذي تراه ولا يمكنك رؤيته الآن؟ ما الذي تعتبره الأكثر أهمية؟
- كيف يصف صديقك المقرب تجربتك في هذا الصراع؟

- كيف تصف والدتك تجربتك في هذا الصراع -وما هو أكثر شيء سيقلقها بشأنك؟ ما رأيك في أنها لا تفهم وجهة نظرك؟

قد تشعر بالثقة في أن الطرف الآخر مدفوع فقط بمخاوف عقلانية أو عاطفية أو روحية ، لكن لا تنخدع: كل هذه الأمور الثلاثة عادةً ما تكون مهمة. يقترح الرسم البياني هنا بعض الأسئلة الإضافية لمساعدتك في فك المعنى الأعمق للصراع.

حتى العقلاني يمكنه تجربة عالم الروحاني. منذ وقت ليس ببعيد ، صادفت زميلي مولي دينار في مقهى. وكان والده قد توفي قبل أسبوع بعد سقوطه وإصابته بنزيف في المخ. على الرغم من أن مولي ليس متدينًا بشكل خاص ، إلا أنه كشف كيف اكتسبت اللحظات الأخيرة من حياة والده أهمية صوفية. تدهورت صحة والده بسرعة ، لذلك استقل مولي الرحلة التالية إلى الخارج لرؤيته. عند الهبوط ، اكتشف أن والده قد سقط في غيبوبة ؛ كان الأطباء يقولون طوال الساعات العشر الماضية إنه يمكن أن يموت في أي لحظة. اندفع مولي إلى غرفة المستشفى وأخذ يد والده. أبي ، أنا هنا. أحبك. نحن جميعًا هنا حول السرير الآن معك ، ونحبك. أطلق والده أنفاسه الأخيرة. شعر مولي بالرهبة: كان يوم الذكرى وعشية السبت ؛ هذه الأحداث مجتمعة ترمز بالنسبة له إلى المعنى المتسامي لحياة والده وموته.

الهوية العلائقية	الهوية الأساسية
··· ما هي الطرق التي تشعر بها	أي من ملفات. . .
1.غير محل تقدير لوجهات نظرك أو مجهود؟	1.المعتقدات تشعر بالهجوم؟
2.مقيد في الاستقلالية للتصرف أو الشعور كما تريد؟	2.الطقوس تشعر بالخطر؟
3.المنفصلون: منفرون أم يعاملون كخصم؟	3.الولاءات تشعر بالتوتر؟
4.عدم الاحترام في الوضع؟	4.القيم تشعر بالتهديد؟
5.يلقي في دور هجومي ؟	5.تجارب ذات مغزى عاطفيًا أو ذكريات تشعر بنزع الشرعية عنها؟

أسئلة لفك تشفير الأهمية الأعمق للصراع

استمع لتتعلم -حتى في اللحظات الصعبة

قد يكون الصراع مقلقًا ، لكن لا تدع ذلك يخيفك بعيدًا عن الاستماع إلى روايات الطرف الآخر. تقبل انزعاجك: إنها إشارة مهمة للتعلم العاطفي. في كثير من الأحيان ، يسأل الشخص سؤالًا جيدًا ومفتوحًا ولكنه يتدخل برد دفاعي بعد لحظات فقط. هدفك هو الاستماع لفهم ، وليس الرد.

في حين أن الاستماع النشط هو طريقة شائعة ، إلا أنه غير كافٍ في الصراع المشحون عاطفياً. إذا كررت بشكل ميكانيكي كلمات الآخر ، فأنت تثبت فقط أنه يمكنك سماع ما يقولونه ، دون إظهار فهم لمعناه الأعمق. في صراع مشحون عاطفيًا ، هذا هو المعنى الأعمق الذي يؤلم الشعور بأنك مسموع. إن مجرد إعادة ترديد مشاعر الرفض لدى الطرف الآخر يمكن أن يترك أساطيرهم غير معترف بها. لذا بدلاً من الببغاء ، استمع بشكل استباقي لكيفية التفاف هوية الآخر في الصراع.

يحدث الجزء الأكثر أهمية من الاستماع بداخلك. قد تشغل السخط الصالح ، والعار ، والأفكار الحاكمة انتباهك لدرجة أنك أصم حرفيًا لرسالة الطرف الآخر. لذلك من الأهمية بمكان إجراء تدريب لتقييم حالتك العاطفية كل بضع دقائق ، مع تدوين المشاعر المؤذية والتوتر الجسدي في جسمك والأفكار الغاضبة. من خلال الاهتمام بهذه التجارب ، يمكنك تهميشها والتعامل معها بعد الاهتمام الكامل بتجربة الآخر. والنتيجة هي أنك تصبح مستمعًا أكثر قوة وتتجنب ردود الأفعال السريعة.

بعد الاستماع بعناية لتعلم رواية الآخر ، شارك قصتك -ولكن تذكر هدفك: جعل الطرف الآخر يسمعها ويعترف بها. أفضل طريقة للقيام بذلك هي التعبير عن نفسك بلغة غير تهديدية. على سبيل المثال ، بدلًا من الشكوى ، "أنت أحمق تمامًا لاتهامك بإساءة استخدام السلطة" ، يمكنك أن تقول ، "يشعر جزء كبير مني بالغضب من اتهامك. هنا كان نيتي. . . . "أنت تتجنب إبعاد الشخص الآخر وتشير أيضًا إلى أنه بينما يكون "جزء كبير" منك غاضبًا ، فإن عواطفك معقدة ؛ تترك مساحة مفتوحة للمصالحة.

3.كشف Mythosالخاص بك -ولهم

للوصول إلى حل دائم للنزاع ، يجب عليك تغيير الطريقة التي تنظر بها بشكل أساسي إلى علاقتك بالطرف الآخر -أساطيرك عن

هوية. قد يوقع زعيمان على اتفاق سلام ، لكن إذا نظروا إلى بعضهم البعض على أنهم خصوم ، فإن اتفاقهم لن يستمر. تُظهِر أساطير هويتك عن غير قصد أنت والطرف الآخر كمعارضين أصليين مرتبطين ببعضهم البعض بطرق يمكن التنبؤ بها: قد ترى نفسك ديفيد يواجه جليات أو كضحية محتجز كرهينة من قبل الخاطف ، لكنك في كلتا الحالتين تواجه عدم تمكينك. تشعر في وجه خصم قوي.

لاستعادة السيطرة على صراعك ، تحتاج إلى الكشف عن هذه النماذج الأصلية والأساطير التي تعطيها شكلاً.

هناك العديد من الفوائد العملية لمناقشة النماذج البدئية. اولا هم
تسمح لك بالخروج من نفسك لرؤية علاقتك عن بعد. يصبح من الأسهل تخيل التغييرات في العلاقة ، لأنك لا تتحدث مباشرة عن نفسك ولكن عن الصور المجازية.

ثانيًا ، تتيح لك النماذج الأصلية مناقشة القضايا العاطفية من خلال وكيل الصور الرمزية بدلاً من التحدث مباشرةً عن مشاعرك. غالبًا ما يتردد الأشخاص المتنازعون في مشاركة مشاعرهم ؛ يكرهون أن يكونوا ضعفاء ويخشون قول أشياء قد تثير رد فعل عدائي. مناقشة النماذج البدئية يمكن أن تهدئ هذا الخوف.

ثالثًا ، من السهل تذكر النماذج الأصلية. أثناء النزاع ، قد يكون من الصعب أن تظل مدركًا تمامًا لكل تفاصيل مشاعر كل جانب وشكاوى ورغبات ومخاوف كل جانب. من ناحية أخرى ، فإن الصورة النموذجية لا تُنسى ومرئية ومليئة بالمعلومات العاطفية. قد لا تتذكر المشاعر المعقدة للطرف الآخر ، لكن يمكنك أن تتذكر بسهولة أنهم رأوك جالوت.

يمكن أن يساعدك النموذج الأصلي في وضع سياق للتبادلات اللاحقة بسرعة وتعزيز التفاهم التعاطفي.

أخيرًا ، يمكن أن يؤدي اكتشاف النموذج الأصلي إلى فتح عقلك لرؤية ما وراء ألمك. بينما يضيق الخلاف انتباهك إلى معاناتك ، فإن التركيز على النماذج البدئية يوسع قدرتك على تأطير صراعك. أنت ترى نفسك لست مجرد ضحية وحيدة للصراع ، ولكن شخصية في الدراما البدائية.

السؤال الذي يواجهك تحول من "لماذا أنا؟" إلى "لماذا نحن؟"
لماذا نعاني نحن البشر على يد الأقوياء؟ لماذا نحزن نحن البشر على فقدان الحب؟ النموذج الأصلي يأخذ اللدغة العازلة من الصراع.
أجد هذا النهج مريح بشكل خاص. إذا تشاجرت أنا وزوجتي ،
أذكر نفسي أنه يتماشى مع طريقة العالم: الأزواج يجادلون ؛ هم دائما وستظل دائما. أنا وميا لسنا وحدنا في ضائقةنا العاطفية ، لكننا نعيد تمثيل دراما قديمة الطراز. إن وضع الصراع في سياق النطاق الواسع للتجربة البشرية هو إبقاء الوضع في نصابه.

الآن بعد أن فهمت أهمية النماذج الأصلية ، يمكنك استخدامها
كأداة للكشف عن أساطير كل جانب.
قم بإنشاء استعارة لتصوير علاقاتك المتضاربة. ما هي الصورة التي تشعر أنها تمثل تجربتك العاطفية في الصراع؟
ربما تشعر وكأنك أسد قوي أو طفل ضعيف. ما هي أفضل صورة تمثل الطرف الآخر؟ حاول استدعاء شخصيات من
الأساطير ، أو حكاية الطفولة الخيالية ، أو القصة الروحية -كلما كان الإبداع أكثر ، كان ذلك أفضل. قد تتخيل الطرف الآخر
على أنه قرد متستر ، أو عاصفة رياح عنيفة ، أو ملاكم قوي.

إذا كنت قد أنشأت مساحة شجاعة ، ففكر في العمل مع الطرف الآخر لتصور هذه الصور. لقد سهلت هذه العملية
مع المتنازعين في الصراع العرقي السياسي وفوجئت بقدرتهم على تكوين صور متفق عليها بشكل متبادل. لكن الجزء الأكثر
قيمة هو أنه عند إنشاء صورهم ، يجب عليهم الاستماع إلى وجهات نظر بعضهم البعض ، والاعتراف بالآراء المختلفة ،
وتفسيرها في قرارهم المشترك.

قبل عدة سنوات ، قمت بقيادة ورشة عمل في الشرق الأوسط لمعالجة الانقسامات التي اندلعت بين الشيعة
والسنة في المنطقة. تصاعدت التوترات لدرجة أن المناقشة الصريحة للموضوع المعني كانت ستؤدي حتما إلى جدال غير
مثمر. وبناءً عليه ، قسمت المشاركين إلى عدة مجموعات ، كل منها مكلف بإيجاد استعارة لتصوير العلاقات الشيعية
السنية. بعد ثلاثين دقيقة ، قدم كل منهم نتائجه. وصفت إحدى المجموعات الصراع بين الجانبين على أنه سرطان يدمر
جسدها ، بينما رأت مجموعة أخرى أنه صراع مزمن بين الأخ والأخ. صدى هذه الصورة الأخيرة مع المجموعة بأكملها وحولت
المحادثة إلى كيفية رأب الصدع الأخوي.

بعد أن اقترح أحد المشاركين أن القادة من "داخل الأسرة" فقط هم من يمكنهم تسهيل المصالحة ، تصورت المجموعة
الهياكل التي يمكن للقيادات الشيعية والسنية أن تلتقي فيها ، وتتبادل وجهات النظر ، وتصور عمليات المصالحة. على
الرغم من أن القضايا المحيطة بالمصالحة كانت معقدة ، وتفاقمت بسبب التنافسات الجيوسياسية ، فقد ساعد التمرين
المشاركين على توضيح طبيعة التحدي حتى يتمكنوا من معالجته بشكل أكثر فعالية.

هناك مجموعة متنوعة من الأساليب الإبداعية لمساعدتك في العثور على استعارة مناسبة.
بالنسبة للمبتدئين ، اختر أي صورة وشكلها وفقًا لموقفك. يمكنك تحديد خيار من مخطط النماذج الأصلية التوضيحي في
الصفحة ، 157مثل الأسد ، والتفكير في كيفية تصميمه للتعبير عن تفاصيل تجربتك العاطفية في الصراع. هل أنت أسد
صغير يهدد الحرس القديم؟ أم أسد جريح يعاني لكنه يحافظ على واجهة صلبة؟

طريقة أخرى هي اختراع استعارة مع حليف موثوق به. نجحت هذه الطريقة بشكل جيد مع مرضى جونغ. أمضى
يونغ سنوات في دراسة أساطير العالم ،

لذلك عندما شاركه المرضى بمشاكلهم ، كان لديه مخزون غني من الأساطير للاستفادة منها لتصوير تجربتهم النموذجية. ليس من الضروري أن يكون الشخص المقرب منك عالما يونغيا في علم الأساطير ؛ صديق مبدع سيفعل.

يمكنك أيضًا تصوير صورتك من خلال الفن. اقلب بعض المجلات للعثور على صورة لها صدى مع تجربتك في الصراع ، أو قم بالمخاطرة وارسم صورة عن نفسك. يمكن أن تكون النتيجة مفيدة. في دورة تفاوض مع المديرين التنفيذيين في منتصف العمر ، طلبت من المشاركين أن يرسموا كيف يرون أنفسهم في صراع حالي. كانت الصور التي توصلوا إليها مذهلة وتضمنت كل شيء من جندي مصمم إلى طفل خائف.

كيف تعرف أنك وجدت الاستعارة "الصحيحة"؟ المفتاح هو الرنين العاطفي. أنت تريد أن تختار واحدة لها صدى لتجربتك العاطفية في الصراع. الكمال ليس الهدف. لن تغلف أي صورة مشاعرك بالكامل. لذا ، قم بالعصف الذهني حتى تصنع استعارة لها صدى كافٍ لتشعر بأنها مفيدة.

وضح العلاقة بين الصور. الآن بعد أن أصبح لديك استعارة ، فكر في طبيعة العلاقة بين الصور. ربما يبدو وكأنه حرب على العشب بين الأسود الغاضبة؟ أم مسابقة لمحبة واهتمام قائد الكبرياء؟

الأستاذ فاميك فولكان وزملاؤه من جامعة فيرجينيا

وجرب مركز كارتر قوة الاستعارة في سياق دولي ، مما سهل الحوار غير الرسمي بين قادة من روسيا وإستونيا بعد وقت قصير من انهيار الاتحاد السوفيتي. خلال إحدى جلساتهم ، طلبوا من المشاركين الإستونيين والروس ابتكار استعارة لوصف العلاقة بين بلديهم.

توصل المندوبون إلى صورتين -فيل يمثل روسيا

وأرنب يمثل إستونيا -وفكر في الديناميكيات بين الأرنب والفيل. لقد فكروا في أن الحيوانات يمكن أن تكون صديقة ، لكن يجب أن يظل الأرنب دائمًا يقظًا ، لأن الفيل يمكن أن يدوس عليها عن غير قصد. لاحظ البروفيسور فولكان وزميلته جويس نيو: "من خلال استعارة الفيل والأرنب" ، "جاء بعض الروس لرؤية الإستونيين ليس فقط جاحدين للجميل لمساعدة الاتحاد السوفيتي في الماضي ولكن أيضًا حذرين بشكل مفهوم". كان الإستونيون قلقين بشأن فقدان حكمهم الذاتي المكتسب حديثًا ، وكافح كل بلد لتحديد أساطيرها وسط رمال سياسية متغيرة. مكن استكشاف الاستعارات هؤلاء القادة من مناقشة علاقتهم بأمان. بدلاً من مشاركة مشاعرهم بشكل مباشر ، قاموا بالتواصل معهم بشكل غير مباشر.

لصقل الاستعارة الخاصة بك ، ضع في اعتبارك كيف يمكن أن تنقل بشكل أفضل الأهمية الكاملة للصراع من منظور كل طرف. تأكد من أن الصور

لا تمثل فقط المصالح العقلانية المعرضة للخطر ولكن أيضًا المصالح العاطفية والروحية. بينما تتنقل ذهابًا وإيابًا بين تحليل أهمية الصراع وتنقيح الاستعارة ، ستوضح جوهر أساطير هويتك.

بالطبع ، لن تتفق دائمًا مع الطرف الآخر بشأن الصور النموذجية التي تصور علاقاتك بشكل أفضل. قد ترى نفسك على أنك قطة سهلة الانقياد ، بينما هم أكثر عرضة للنظر إليك على أنك أسد معاد. إذا كانت لديك صور متباينة ، فناقش سبب تصوير كل واحد منكم للعلاقة كما فعلت.

في الواقع ، هناك تمرين مفيد يتمثل في جعل كل جانب يتخيل نماذج أولية تصور أفضل تخمين له حول كيفية تصور الجانب الآخر للعلاقة ، ثم مناقشة هذه الصور.

4. مراجعة Mythos الخاص بك

الخطوة الأخيرة من الاستبطان الإبداعي هي مراجعة أساطيرك. في هذه المرحلة ، تحتفظون بالصور نفسها التي أنشأتها أنت والطرف الآخر لأنفسكم -تظل هويتكم الأساسية آمنة -لكن تعيدون تشكيل العلاقة بين تلك الصور ، مثلما أعاد المندوبون الروس والإستونيون تفسير العلاقات بين الفيل والأرنب.

تصور علاقات أفضل بين الصور. انظر في هذا الصراع بيني وبين زوجتي. أخبرتني ميا "نحن لا نتواصل" ، وأنا أتفق معها.
نشارك تجاربنا الشخصية وندرك أننا نشعر بالإحباط والعزلة. أنا مشغول بتدريس كتابي وكتابته. إنها تعمل بلا توقف لرعاية أطفالنا والمنزل. في المناسبات التي يكون لدينا فيها دقيقتان للتحدث ، لا ننقر. على الرغم من مشاركة رواياتنا ، إلا أن انفصالنا مستمر.

في وقت لاحق من ذلك اليوم ، لدينا نوع مختلف من المحادثات ، نرسم صورًا لما يشعر به كل منا في سياق نزاعنا. قررنا أنني مثل السحابة ، أطفو في عالم النظرية وأنا أكتب كتابي ، بينما ميا هي مذيعة ، ترتكز على مجموعة لا تنتهي من المهام العائلية. بالفعل كل منا يشعر بالتقدير. يضيء المزاج.

نتصور بشكل هزلي كيف يمكن للسحابة والرسو التواصل بشكل أفضل.
في بعض الأحيان ، قد يحتاج المرساة إلى ركوب طائرة هليكوبتر إلى السحب -ولكن ليس لفترة طويلة حتى ينفد الغاز. في أوقات أخرى ، قد تحتاج السحابة إلى أن تطفو على الأرض. نناقش أيضًا إمكانية انضمام كل منا كطائرة ورقية يتم تثبيتها أثناء تحليقها في السماء. لاحظ أن سيناريوهاتنا لم تكن منطقية

صوت -هل يمكن للمرساة أن تأخذ رحلة بطائرة هليكوبتر؟ -لكن هذا لا يهم.
يتعلق الاستبطان الإبداعي بإمساك الجوهر العاطفي لتجربتك العلائقية ، بغض النظر عن مدى التنافر بين الاستعارات.

ترجمة البصيرة إلى عمل. ضع في اعتبارك كيف يمكنك تطبيق وجهات نظرك الجديدة عمليًا على علاقتك. في صراعي مع ميا ، قدر كل منا العمل الجاد للآخر في خدمة عائلتنا والقيم الاجتماعية الأوسع. أدركنا أيضًا أننا نتواصل بلغتين مختلفتين: كنت أتحدث النظرية ، وميا ، البراغماتية. قررنا أن يقوم كل منا "بزيارة" عالم الآخر لمدة عشر دقائق على الأقل كل يوم: يقوم المرساة بزيارة السحب للتحدث عن النظرية ، وستزور السحابة المرساة لمناقشة الحياة اليومية. هذه الخطوات قرّبتنا من بعضنا البعض.

أثبتت عملية التأمل الخلاق نفسها أنها مفيدة بالنسبة لي
التشاور مع ماريا وجيل ، وهي أم وابنة مراهقة كافحت من أجل التواصل. كانوا يقاتلون لأيام متتالية ، ويهددون بـ "عدم التحدث مرة أخرى" ، وبعد ذلك سيتصالحون في النهاية -فقط ليخوضوا نوبة أخرى بعد أسبوع.

عندما ناقشنا الصور النموذجية التي شعروا أنها استحوذت على جوهر ديناميكيتهم العلائقية ، رأت غيل نفسها سمكة صغيرة ، تتعرض دائمًا للتهديد من قبل سمكة قرش عدوانية. وافقت والدتها -إلا أنها رأت نفسها سمكة صغيرة.

عندما طلبت منهم وصف طبيعة العلاقة بين
سمكة القرش والأسماك الصغيرة ، أجرى كل منهما محادثة حية حول إحباطات بعضهما البعض ، لكن كلاهما أعرب عن رغبة قوية في تحسين العلاقات. اقترح جيل أن يكتشفوا كيف يصبحوا اثنين من أسماك القرش الصديقة التي تحمي مشاعر بعضهما البعض بقوة. وافقت والدتها ، وواصلنا استكشاف كيفية ترجمة هذا إلى أفعال.

لقد فشلت مشاركة مشاعرهم مرارًا وتكرارًا مع هذه الأم وابنتها ؛ كانوا قد وقعوا بسرعة في إكراه التكرار وتصاعدوا إلى الدوار. أصبحت علاقتهم الآن مضطربة لدرجة أن الطريق غير المباشر للتأمل الإبداعي أثبت أنه طريق آمن وفعال بشكل خاص للمصالحة. يمكن للأم الآن الاستماع وراء كلمات جيل الغاضبة عن الديناميكية الأعمق في اللعب ، بينما أدركت ماريا أن غضبها كان مجرد درع لحماية هويتها من الأذى.

كيفية الكشف عن Mythos

استدعاء إلى الاعتبار الصراع الخاص بك. أكمل الأسئلة أدناه لإنشاء استعارة تصور علاقتك بالجانب الآخر.

1.أشعر وكأنني ________________(صورة) لأن

_________________________________.

2.أرى الجانب الآخر كـ __________(صورة) لأن

_________________________________.

3.صف كيف تتفاعل الصور:

________________.

4.ما الاستعارة التي قد يستخدمها الطرف الآخر لتصوير كيف يرون علاقتهم معك؟

____

_________________________________.

Illustrative Archetypes

Family Relations

- Disobedient child
- Divorcée
- Disloyal sibling
- Demanding parent
- Subservient child
- Betrayed spouse
- Excommunicated family member
- Adopted child
- Widow
- Distant cousin
- Rival relative

Stock Characters

- Savior
- Trickster
- Witch
- Healer
- Hero
- Infidel
- Villain
- Patient
- Thief
- Adviser
- Vampire
- Mischievous child

Greek Mythology

- Olympians—Sat on Mount Olympus and held power over the mortals below.
- Zeus—Used his supreme power to ensure stability and security among the gods and mortals.
- Sisyphus—Condemned to repeatedly haul a boulder up the side of a mountain, only to watch it roll back down as he approached the top.
- Hera—Deeply resented her loved one's betrayal, as she was forced to tolerate Zeus's incessant infidelity.
- Tantalus—Could never obtain that which was to keep him alive, as he was bound to a tree with its fruits forever out of reach.
- Theseus—Negotiated in good faith, but was duped into an eternity in hell.

Animal Kingdom

- Alpha Lion—Leads a pack to prey on lone zebra.
- Great White Shark—Among the sea's most fearless predators, will feast on anything that lingers.
- Mouse—Resourceful in the face of attack, compensating for size with nimbleness.
- Elephant—Dominating in stature, but quite gentle in behavior.
- Wolf—Chases large prey until they fatigue and then pounces.
- Cheetah—Quick, graceful, and ferocious. Attacks swiftly, but gives up just as rapidly.

لكن ماذا لو كانوا أقوى؟

الأساطير ليست مجرد سرد ، ولكنها أيضًا أداة لممارسة القوة. المبدأ الأساسي بسيط: كل من يتحكم في أساطيرك يتحكم فيك ، لذلك فلا عجب أن يحاول الطرف الآخر في النزاع تشكيل أساطيرك لخدمة أهدافهم . هذه هي سياسة الهوية في أخطر حالاتها. ضع في اعتبارك كيف يصوغ الزوج المسيء عاطفيًا قصة الهيمنة على زوجته ، مما يجعلها تشعر بأنها لا تستطيع ترك العلاقة دون أن تتأذى ؛ لا ترى مساحة للتعبير عن معارضتها. أو ضع في اعتبارك كيف أن الروايات العرقية في الولايات المتحدة ، مثل قوانين الفصل العنصري جيم كرو ، أعطت للبيض وصولاً غير متناسب إلى السلع والخدمات وشبكات التأثير الاجتماعي.

استعد القوة على Mythosالخاص بك

في معظم النزاعات ، سيشعر كل طرف أن الطرف الآخر يسيء فهم هويته أو يهينهم بطريقة ما. لاستعادة السلطة على أساطيرك ، اتبع الخطوات التالية: أولاً ، كن على دراية بالأساطير التي يفرضها عليك الجانب الآخر. ال

قد تدرك الزوجة في العلاقة المؤذية عاطفيًا أن زوجها يحاول تعريفها على أنها تابعة وخاضعة. إنه زيوس على جبل أوليمبوس. إنها تشعر وكأنها بشر ضعيف وعاجز. للوصول إلى هذا الإدراك ، سألت نفسها عن الهوية التي يحددها لها زوجها وما إذا كان هذا دورًا مقبولاً في علاقتهما.

ثانيًا ، حدد مصادر قوة الطرف الآخر. هل يمتلك الطرف الآخر أنواع القوة التالية؟

1. السلطة الشرعية: هم يحتلون موقع السلطة عليك.
2. قوة الخبراء: لديهم معرفة أو أوراق اعتماد متخصصة.
3. قوة الإحالة: لديهم علاقات شخصية مؤثرة.
4. قوة المكافأة: لديهم القدرة على مكافأتك.
5. القوة القسرية: لديهم القدرة على التهديد أو العقاب أو الفرض عقوبات عليك.
6. القوة المعلوماتية: لديهم إمكانية الوصول إلى المعلومات الخاصة بك أو للآخرين يريد.

في مثالنا ، تدرك الزوجة أن أسطورة زوجها يمسحه على أنه
السلطة الشرعية الوحيدة في زواجهم -الشخص الوحيد الذي يمكنه أن يقرر ما إذا كان من المقبول الخروج لتناول العشاء أو الاستمتاع بعطلة أو تحديد أنشطة عطلة نهاية الأسبوع. إنه يعتمد على قوة الخبراء في الادعاء بأنه "يعرف أفضل" مما تعرفه بشأن ما هو جيد لزواجهما. إنه يستخدم قوة المكافأة بمنحها "علاوة" أسبوعية طالما أنها تتولى واجبات الأسرة. وهو يأمر بسلطة قسرية ويهدد بقطعها مالياً إذا تركت العلاقة.

ثالثًا ، حدد مصادر القوة التي يمكنك الاعتماد عليها. تحضر الزوجة أ
مجموعة دعم أسبوعية توسع شبكتها الاجتماعية وتعزز قوتها المرجعية. إنها تدرك أنها ، أيضًا ، يمكنها أن تكون صاحبة السلطة الشرعية في علاقتها ، وصانع قرار مهم في اختيار مصير زواجهما. تتشاور مع محام لمعرفة المزيد عن حقوقها المالية والقانونية ، مما يعزز قوتها الإعلامية ويقلل من القوة القسرية لزوجها . إنها تعزز قوتها القسرية من خلال ترتيب البقاء في منزل أختها إذا رفض زوجها تغيير طريقته.

أخيرًا ، استعد السيطرة على أساطيرك. تقترب الزوجة من زوجها ، وتعرب عن إحباطها ، وتطالبه بتعديل سلوكه - وإلا ستترك العلاقة. التحذير جدير بالمصداقية. لقد أعادت تمكين نفسها. يهدد الزوج بقطع الموارد المالية ، لكنها مستعدة جيدًا. إنه يحط من قدرها باعتباره "غير قادرة على البقاء خارج العلاقة" ، لكنها واثقة من شبكة الدعم الخاصة بها. الخوف من فقدان زوجته يدفعه إلى الاستجابة لمطالبها ، وينضم إليها على مضض لإعادة تشكيل علاقتهما ، وهي عملية تتطلب وقتًا بالإضافة إلى مداولات شخصية عميقة ومكثفة وحوار.

لكن ماذا لو قاوم الطرف الآخر الحوار؟

لا يمكنك إجبار الطرف الآخر على الكشف عن أساطيرهم ، ولا يمكنك إجبارهم على الاستماع إلى أسطورتك. في الواقع ، إذا كنت تحاول التصالح مع طرف يشعر أنه أقوى منك ، فيجب أن تتوقع مقاومة. قد يخشون أنهم إذا وافقوا على التحدث معك ، فإنهم يفتحون أنفسهم لاحتمال أن تقوض روايتهم -مصدر قوتهم.

أفضل طريقة هي إقناع الطرف الآخر بلباقة بالدخول في حوار. التهديدات قد تجلبهم إلى طاولة المفاوضات ، لكن في حالة من الاستياء. فيما يلي بعض الاقتراحات لاختراق مقاومة الآخر للحوار:

- قبل التحدث إلى الطرف الآخر ، وضح هدفك في الرغبة في إجراء حوار. هل هي رغبة داخلية في شفاء ألمك؟ فضول لفهم وجهة نظرهم؟ التزام أخلاقي؟ قد تكون قادرًا على تلبية حاجتك دون فتح حوار ، على سبيل المثال من خلال معالجة المشاعر المؤلمة بشكل مستقل.

- ابدأ محادثة معهم حول كيفية إجراء حوار حول قضايا العلاقات الصعبة ؛ وبالتالي لا تناقش صراعك نفسه بل تناقش عملية الحديث عنه.

- ادعُهم إلى حوار غير رسمي. المحادثة خارج دائرة الضوء أكثر أمانًا.

- إذا استمروا في رفض التحدث ، يمكنك مشاركة وجهات نظرك معهم في شكل خطاب شخصي - وتطلب منهم الرد بالمثل.
- ابحث عن حليف مشترك يمكنه تشجيع الحوار المشترك. أو استعن بصديق مشترك أو زميل أو طرف ثالث موثوق به لتنظيمه وتسهيله.

- انظر إلى هذه العملية برمتها على أنها فرصة للتعلم الشخصي الذي يتطلب الصبر والرحمة.

- إذا كان الموقف يمثل مصدر قلق مؤسسي ، فاحرص على تغيير الهياكل المؤسسية ، مثل القوانين أو السياسات التمييزية ، لخلق مساحة أكبر لسماع صوتك وإجراء الحوار.

- كملاذ أخير ، قد تضطر إلى إنهاء العلاقة - ولكن قبل القيام بذلك ، اعرف إلى أين أنت ذاهب.

وضع كل ذلك معًا: مثال مكتبي

يتطلب كشف أسطورة الهوية الخاصة بك في الصراع عملاً - والاستعداد للتعامل مع الصراع بروح إبداعية. قد يبدو وصف نفسك بالملعقة المثنية أو الأرنب الخجول طفوليًا ، لكن تأثير تغيير وجهة نظرك في موقف صعب يمكن أن يكون عميقًا. هذا هو بالضبط ما أدركه آدم ، وهو مسؤول تنفيذي محترم ، بعد أن عملنا معًا.

كان آدم قد ترك للتو قيادة منظمة غير ربحية ليحاول تدريب يده في الشركة العالمية. لم يكن موقف مشرفه الجديد ، جيري ، يسهّل بأي حال من الأحوال الانتقال. قال آدم: "لقد خرج ليأخذني". "منذ أسبوعين ، طلب مني جيري تقديم عرض لعميل مهم. قضيت أسبوعًا في العمل عليه ، ليلًا ونهارًا ، خلال عطلة نهاية الأسبوع ، مهملاً أسرتي. أرسلته إليه ، وفي اليوم التالي

في يوم من الأيام ، انتقد بعض التفاصيل الصغيرة وقال إنه لا يعتقد أن لدي ما يلزم لتحقيقه في هذا العمل. كنت أغضب. "

حددنا اهتمامات آدم الرئيسية في الصراع ، والتي كانت الاحتفاظ بوظيفته وتهيئة نفسه للترقية. استكشفنا مخاوفه الأساسية ، بما في ذلك رغبته في تقدير جيري لعمله. وناقشنا دعوته الروحية في الصراع: أن يكون شخصًا يخدم مجتمعه.

ثم انتقلنا إلى مسألة النموذج الأصلي. "كيف يمكنك تصوير الخاص بك العلاقة مع جيري من خلال الاستعارة؟ "انا سألت. فكر آدم للحظة ، ثم قال: "إنه عضو مستأجر في نادٍ حصري ، وكل شخص في هذا النادي غني وناجح ومحفز بالمال. إنه ينظر إلي بصفتي المحتال والمتطفل الذي يفعل أي شيء ليصبح عضوًا في النادي. بالنسبة له أنا مجرد رجل غير ربحي ، رجل ليس لاعبًا حقيقيًا في الشركة. لا أعتقد أنه يعتقد أن لدي الشجاعة لهذا النوع من العمل ."

"هل أنت؟" انا سألت.

قال آدم بنبرة دفاعية مترددة: "بالطبع".

"هل أنت؟" أصررت.

قال آدم: "لأكون صادقًا ، كانت لدي شكوك حول ما إذا كان المقصود هو عالم الشركات. لست متأكدًا من أنني مناسب. لكن هذا لا يمنح جيري الحق في انتقاد أدائي ."

وافقت ، "بالطبع لا". لكن هناك بعض القضايا المطروحة على الطاولة.
الأول هو السؤال عما إذا كنت تريد العمل هنا. آخر ما يدور حوله منظور جيري. والثالث هو ما يمكنك القيام به لتحسين وضعك ."

تعمقت محادثتنا في أساطير هوية آدم. ماذا كانت روايته الأساسية العلائقية في هذا الصراع؟ هل شعر وكأنه خداع لترك القطاع غير الربحي؟ هل شكك في قدرته على البقاء في غابات العمل؟

ثم انتقلنا بعد ذلك إلى وجهة نظر رئيسه ، بحثًا عن تلميحات من أساطيره .

حدث أن علم آدم أن والدي جيري كانا ناشطين في المجتمع. كنت أظن أن روح آدم التي يحركها المجتمع قد تشكل تهديدًا لجيري ، مما يثير التساؤل عن مسار حياته المهنية في الشركة. عند التفاعل مع آدم ، قد يشعر جيري بأنه محتال أو ، أسوأ من ذلك ، خائن لقيم عائلته ، مما يؤدي إلى تأثير القبائل.

ساعد استخدام الاستعارة آدم على التفكير في كيفية متابعة حياته المهنية تطلعات بطريقة تدعم هويته. بعد محادثتنا ، دعا جيري لتناول الغداء وطرح قضية مشاعره المتضاربة حول حياة الشركة. لدهشته ، انفتح جيري عن صراعاته ، موضحًا أنه رأى وظيفته كوسيلة لإطعام الأسرة وتكريس بقية

حياته لخدمة المجتمع. لو أنهم لم يأخذوا الوقت الكافي لإجراء هذه المحادثة ، فربما لم يكوّنوا صلة أبدًا -وربما كانت وظيفة آدم في خطر.

باختصار

تتمثل الخطوة الأولى في التوفيق بين العلاقات المتوترة في تقدير وجهات نظر بعضنا البعض حول الصراع بشكل أفضل. لكن مناقشة مصالح بعضنا بعقلانية غير كافية لفهم القضايا العاطفية الأعمق على المحك. حتى مناقشة المشاعر بشكل مباشر لا يكفي ، حيث يميل الناس إلى استخدام نفس الكلمات لوصف تجارب مختلفة بشكل جذري. يمكننا "الخوف" من يوم ممطر ، أو سقوط قنبلة على رؤوسنا.

لذلك قدم هذا الفصل الاستبطان الإبداعي كوسيلة لمساعدتك في إلقاء الضوء على السرد العاطفي الذي يغذي صراعك. لا يوجد شيء أكثر واقعية لأي من الطرفين ، ولا أقوى من الناحية العاطفية من أسطورة الهوية. إنها قصة نموذجية مغروسة في سياق معاصر ، سرد شامل وشخصي ، يلقي الضوء على مسائل ذات أهمية عميقة. من خلال الكشف عن أساطير كل طرف ، فإنك تخطو خطوة كبيرة نحو سد الفجوة.

11

العمل من خلال الألم العاطفي

قبل الشروع في رحلة الانتقام ، احفر قبرين.

—مصادفة

في ذروة الحرب الأهلية الأمريكية ، انعكس الجندي الكونفدرالي المرهق من المعركة في يأس هادئ ، "كيف يمكن للمرء أن يغفر مثل هؤلاء الأعداء الذين نواجههم؟ سلبنا ممتلكاتنا ، وطردنا من منازلنا وأصدقائنا وقتل أفضل مواطنينا في الميدان ، هي جرائم يصعب مسامحتها. على أي حال ، اسمحوا لي أن أحظى بفرصة الانتقام وبعد ذلك يمكنني أن أسامح بنعمة أفضل ."

كافح الجندي مع روايتين محتملتين لكيفية الرد على البؤس الذي وجد الجنوب نفسه فيه: دعاه أحدهم أن يغفر بنعمة الله ، طاهرًا وبسيطًا. رواية منافسة ، أكثر إقناعًا عاطفياً ، حثته على تحقيق العدالة بين يديه. ابحثوا عن عين بالعين -ثم امنحوا الرأفة.

معضلة الجندي هي معضلة لنا. الغفران يرضي ضميرنا ، لكن الانتقام يغذي تعطشنا للانتقام. بقدر ما قد نرغب في التصالح مع أحد أفراد الأسرة أو الزملاء ، فإن إيذاء المشاعر يحثنا على الرد ، حتى النتيجة. مثل الجندي الكونفدرالي ، قد نشعر بضرورة الانتقام ، أحيانًا بقوة لدرجة أننا نشعر أنه ليس لدينا خيار في هذا الشأن.

لكن لدينا خيار. يقدم هذا الفصل طريقة للعمل من خلال الألم العاطفي وتخليص نفسك من ضرورة الانتقام. ليس من السهل التخلص من الاستياء العميق ، ولكن في حين أن القيام بذلك قد يتعارض مع كل غريزة انتقامية ، فإن التأثير يكون متحررًا -وأكثر إنتاجية بكثير من البديل.

على العمل من خلال

أفضل طريقة لعلاج الألم العاطفي هو العمل من خلاله. الألم يتجمد بداخلك ، ومعالجته يحول المشاعر السلبية إلى قوة علائقية إيجابية ، تمامًا كما يحول المصباح الطاقة الكهربائية إلى ضوء. تتطلب هذه العملية النظر في الداخل لتحديد وفهم ألمك العاطفي ، ثم السيطرة عليه. يمكن أن تكون العملية مخيفة ، فقد تواجه شياطين داخلية تحثك على التشبث بالظلم والانتقام بكل قوتك. لكن بينما يمكنك تجاهل الجرح في يدك وسيظل يتعافى ، فإن تجاهل تلك الشياطين الداخلية يجعل الأمور أسوأ. الألم يضاعف الألم ، وبعد نقطة عتبة ينفجر عالمك.

هل أنت جاهز؟ تحقق من حقيبتك

مصيرك العاطفي معك. لا يمكنك التخلي عن الضغينة إذا لم تكن مستعدًا عاطفيًا للتخلي عنها. لذا استفسر من الداخل: ما هو أفضل بديل لك عن الضغينة؟ (أسمي هذا حقيبتك.) قارن حياتك كما هي الآن ، تحمل ضغينة ، برؤية واقعية للحياة بدونها. كيف ستكون الأمور مختلفة ، وربما تكون أفضل؟

ضغائنك لها هدف. عندما يسيء الطرف الآخر إلى هويتك ، فإنه يقوض نظامك الأخلاقي -إحساسك بالصواب والخطأ -وتشعر بطبيعة الحال بالإحباط والدافع للانتقام. إن عدم الانتقام يمكن أن تشعر بعدم الولاء لمعاناتك. لكن الحفاظ على ضغينة يتطلب طاقات شخصية مكثفة ، ومن المفارقات ، يمكن أن تقضي على رفاهيتك ونزاهتك.

لذا تحقق من حقيبتك: ما الذي ستشعر به عندما تتخلص من عبء نفسك المشاعر السامة؟ كيف تتصل بالجانب الآخر؟ الخيار لك: قرر ما إذا كنت مستعدًا للتخلي عن الضغينة. لديك القدرة على التعامل مع ألمك أو تجاهله. إذا شعرت بالاستعداد للعمل من خلاله ، فستحتاج إلى المرور عبر ثلاث مراحل: (1)تشهد على الألم العاطفي ، (2)الحداد على الخسارة ، (3)التفكير في المغفرة. باختصار: شاهد ، حزن ، سامح.

المرحلة 1: شاهد الألم

إن الشهادة تعني الاعتراف بالألم العاطفي للشخص ، بغض النظر عن مدى صعوبة قبول هذه الحقيقة. من المفيد أن تبدأ بالشهادة على ألمك ، ثم الانخراط مع الجانب الآخر في نفس العملية ، والتي تتضمن رؤية الألم والدخول فيه وفك رموز معناه.

انظر الألم

ابحث عن جانبين للألم العاطفي: الألم الخام والمعاناة . الألم الخام هو الشعور العميق الذي تشعر به عندما يقول شريكك الرومانسي ، "لم أعد أحبك بعد الآن." يشد صدرك ، وينقبض حلقك ، ويبلغ وزن رأسك.

المعاناة هي كيف تفهم هذا الألم ، القلق بهدوء ، ما مشكلتي؟

لاكتشاف الألم الخام ، راقب عواطفك وأحاسيسك الجسدية. تخيل نفسك مرة أخرى في خضم صراعك ، وافحص جسمك ببطء من الرأس إلى أخمص القدمين ، بحثًا عن نقاط التوتر. هل تشعر بضيق كتفيك؟ هل لديك عقدة في أمعائك؟ ما تجده قد يذهلك. يمكن أن يستهلك الغضب انتباهك في الصراع لدرجة أنك تفشل في ملاحظة المظاهر الجسدية لمشاعر قوية أخرى مثل الخزي أو الإذلال أو الشفقة على الذات. من المغري إنكار هذه المشاعر المؤلمة ، لكن حتى تعترف بها ، تظل تحت رحمتهم.

بمجرد تحديد ألمك العاطفي ، ابحث عن إشارات المعاناة -كيف
أنت تفهم ألمك. كن منتبهاً للأشياء التي تخبرها لنفسك عندما تشعر بالأذى: لا أصدق أنه فعل هذا بي! سوف يدفع! لاحظ مخاوفك من عدم كفاية الاختباء وراء أفكارك الغاضبة: لماذا تحدث هذه الأشياء لي دائمًا؟ ربما أنا مقدر لي أن أعيش حياة بائسة.

لكن في حين أن الألم أمر لا مفر منه ، يمكنك تقليل معاناتك. بداخلك
يميل الناقد إلى أن يكون أكبر منتقديك. السر يكمن في إدراكه -إبطاء "آليته الدوارة" للتنكر الذاتي -والرد . لا تدع الكلمة الأخيرة للناقد الداخلي. في المرة القادمة التي تدخل فيها في جدال محتدم ، راقب تدفق الأفكار التي تدور في رأسك وقم بإبطائها حتى تتمكن من الاستماع إليها بعناية: إنه أحمق! لماذا دائما ما يصيبني بوقت عصيب؟ ربما لن أكون هنا أبدًا.

ثم تشكك في نقدك الذاتي. استدعاء إلى العقل المدافع الداخلي -الخاص بك
أم محبة أو معلم عزيز -ورد على الانتقادات بتعليق داعم لهذا الشخص: لقد بذلت قصارى جهدك ولديك الكثير لتقدمه للعالم. فقط لأنه لا يرى نقاط قوتك لا يعني أنك لا تملكها.

أدخل في الألم

تذكر شعارًا بسيطًا: للشفاء ، يجب أن تشعر. لا يمكنك أن تشهد على الألم إذا كنت حوله. هذا هو السبب في أن حل المشكلات وحده غير كافٍ: فهو يحل المشكلات وليس الألم. لا يمكنك حل الألم العاطفي إلا إذا واجهته بشكل مباشر وفهمت ما تشعر به.

ابحث عن الشجاعة لتجربة ألمك. من السهل الشعور بالغضب ، لأنه
تمكنك من إلقاء اللوم على شخص آخر في بؤسك. لكن العواطف التي تلفت الانتباه إلى عيوبك ، سواء كانت عارًا أو ذنبًا أو إذلالًا ، يصعب الاعتراف بها. قد تميل إلى دفن هذه المشاعر ، لأن تجربتها أمر مؤلم بالضرورة. لكن مرة أخرى: للشفاء ، يجب أن تشعر -بعدم ثقة غيرتك ، وإهانة خزيك ، وثقل حزنك.

بينما يجب أن تدخل في ألمك ، لا تسمح لنفسك أن تغرق فيه.
تتمثل إحدى إستراتيجيات التنقل في هذا الخط في تخيل نفسك تلعب دورين في نفس الوقت: غواص وحارس إنقاذ. بصفتك غواصًا ، فإنك تغرق رأسك في ألمك ، وتراقب وتختبر كل ما تراه بنفس الطريقة التي يمتص بها غطاس السكوبا مشاهد الأسماك والشعاب المرجانية. بصفتك منقذًا ، تظل فوق السطح لحماية الغواص. في اللحظة التي يظهر فيها الغواص في خطر الغرق في المشاعر ، يسحب المنقذ الغواص إلى السطح. بعبارة أخرى ، اعرف متى تأخذ استراحة من مشاعرك -اخرج للتمشية ، واقرأ الأخبار ، والتقط أنفاسك. سيكون البحر في انتظارك عندما تكون مستعدًا للعودة.

ضع في اعتبارك الاستعانة بمعالج محترف لفهم ألمك العاطفي. هذا مهم بشكل خاص إذا كنت تشعر بالإرهاق ، أو تغلبت عليك أزمة شخصية ، أو تخشى على سلامتك الجسدية أو العقلية. يمكن للمعالج الجيد أن يوفر السلامة والمهارة اللازمتين للعمل من خلال المشاعر العنيفة.

فك معنى الألم

ابدأ بتوضيح مصدر ألمك. من قال أو فعل ما يضر بصحتك العاطفية؟ هل كانت هناك حادثة صادمة واحدة ، أم أن ألمك ناتج عن إساءة معاملة طويلة الأمد؟ ثم فك وظيفة هذا الألم. عندما أصاب بالصداع ، على سبيل المثال ، يخبرني ذلك أنني بحاجة إلى تقليل التوتر. وبالمثل ، فإن الألم العاطفي يرسل رسالة حول ما هو مفقود أو مكسور في حياتك. ابحث عن رسالتها. إذا شعرت برغبة قوية في تجنب رئيس يستخف بأحدهم

بأفكارك ، قد يخبرك ألمك أنك تحتاج إلى مدح أكثر مما كنت تتصور.

بعد أن تشهد على ألمك العاطفي ، حوّل انتباهك إلى ألم الآخر. تخيل نفسك في مكانهم. ما الذي قد يشعرون به؟
لماذا ا؟
إذا كنت محاصرًا في إكراه التكرار أو الدوار ، فقد يكون من الصعب التعاطف معهم ، لكن استمر في المحاولة.

ومع ذلك ، لا يمكنك إجبار الطرف الآخر على الشفاء. إرادة الشفاء اختيار شخصي. الخطأ الشائع هو دفع الطرف الآخر لإيجاد أرضية مشتركة و "تهدئة" الصراع ، ولكن إذا شعروا بالظلم ، فقد يشعرون أنك تحرمهم من غضبهم الصالح وتحاول تحييد النفوذ الذي يأتي مع الغضب و على استعداد لاستخدام القوة.

في هذه الحالة ، فإن أفضل ما يمكنك فعله هو إنشاء بيئة مواتية
الشفاء العاطفي -مساحة شجاعة لتشهد على آلام بعضنا البعض. قد يتم تسهيل هذه المساحة من قبل طرف ثالث يحظى باحترام متبادل ، مثل أحد أفراد الأسرة الموثوق بهم أو الوسيط المحترف. إذا كنتما تشعران بالراحة في استكشاف آلام بعضكما البعض دون وجود طرف ثالث ، فمن المهم وضع قواعد أساسية لتعزيز المحادثة المثمرة. على سبيل المثال ، قام زوجان أعرفهما بنشر القواعد الأساسية التالية على ثلاجتهما:

- شارك الألم العاطفي واحدًا تلو الآخر ؛ استمع لبعضكما البعض دون إصدار أحكام وكرر النقاط الرئيسية
- للآخر ؛ تحمل المخاطر العاطفية تذكر أن تهتم ببعضها البعض ؛ وتذكر "شرط الإفلات" -الذي يمكن لأي منا أن يطلب استراحة إذا كان مرهقًا.

المرحلة الثانية: حزن الخسارة

المرحلة الثانية من التعامل مع الألم العاطفي هي الحداد على الخسارة التي تعرضت لها. أي نزاع ينطوي على خسارة: يجب على الزوجين المطلقين الحداد على رؤيتهم الفاشلة للحياة معًا ؛ يجب على الزوجين من الأشقاء المصالحة الحداد على السنوات التي قضوها بعيدًا ؛ يجب على الجيوش المقاتلة الحداد على ضحايا الحرب.

الحداد ، في جوهره ، هو التمثيل الغذائي العاطفي للخسارة. إذا فشلت في الحداد ، فإنك تظل محاصرًا في كبسولة زمنية من المشاعر المؤلمة. من أجل مستقبل أفضل ، عليك أن تأخذ تقييمًا عاطفيًا لخسارتك وأن تتصالح معها.

تعرف على الخسارة

لاحظ ما فقدته وما لا يمكن أن يكون مرة أخرى. قد يكلفك صراعك ثقة صديق أو زواجك المثالي. يمكن أن تشعرك هذه الخسارة بالارتباك ، وأحيانًا المدمرة ، بنفس الطريقة التي يتركك بها موت أحد الأحباء: هل ذهبت حقًا؟ كيف يمكن أن يكون هذا؟

الحزن هو قبول أن ما كان في الحاضر هو الآن في الماضي. ولكن بينما قد تفهم عقليًا أن صديقك قد خانك أو أن زوجك قد تركك ، فإن التوصل إلى تفاهم عاطفي مع هذا الواقع أمر صعب للغاية. عندما تواجه الواقع الوجودي ، يجب أن تتغير هويتك العلائقية.

شاهدت هذه العملية تتكشف عندما عانى أصدقاء العائلة المقربون من فقدان
ابنتهما المراهقة نورا. خضعوا لسنوات للعلاج ليحزنوا على فقدانها. لكنهم غادروا غرفة نورا كما كانت عندما ماتت: ثيابها متناثرة على الأرض ، ومذكراتها بجانب سريرها. ثم ، في أحد أيام الثلاثاء الممطرة ، استيقظوا وعرفوا أن الوقت قد حان للتعرف على خسارتهم ووضع متعلقات نورا في المخزن. بينما استمر حبهم وألمهم ، قطعوا خطوة مؤلمة عاطفية ولكنها ضرورية في الاعتراف بحقيقة وفاة ابنتهم.

توصل إلى اتفاق مع الخسارة

سيستمر ألم الفقد حتى تتصالح معه -حتى تتوصل عاطفيًا إلى حقيقة خسارتك. هذا يتطلب منك تجاوز الاعتراف بالقبول العاطفي. يتمثل التحدي الرئيسي هنا في أن الألم الشديد الناجم عن الخسارة يمكن أن يضر بقدرتك على مواجهتها. في الواقع ، عندما يسجل دماغك تجربة صادمة ، فإنه يميل إلى تعطيل ترميز لغتك ، والحفاظ على التجربة كبصمة عاطفية ، وانطباع غير لفظي تمامًا. لكن بدون كلمات ، لا يمكنك حرفيًا أن تتصالح مع ألمك وتطالب بالسيطرة عليه.

لذا ابحث عن الكلمات. اسأل نفسك: لماذا هذه الخسارة مؤلمة للغاية بالنسبة لي؟ كيف يمكنني أن أجعل معنى ذلك أفضل؟ يمكنك مناقشة هذه الأسئلة مع صديق تثق به أو تدوين أفكارك لوضع اللغة على مشاعرك.

ومع ذلك ، لا يلزم التوصل إلى المصطلحات فقط من خلال الكلمات. طقوس _
أداة قوية للتخلص من الألم ووضع حد لتجربتك العاطفية. من خلال طقوس تقوم بأداء احتفال رسمي لدعم الخاص بك

التحول الداخلي من حالة الخسارة إلى القبول. في الديانة اليهودية ، على سبيل المثال ، حدادًا على وفاة شخص ما ، تجلس العائلة المباشرة للمتوفى لمدة سبعة أيام ، وتبقى في منزلها وتتلقى مجموعة من الأصدقاء والعائلة الذين يجلبون الطعام والشراب.

ترتبط أقوى الطقوس بالعناصر الأساسية لكوكبنا: النار والماء والأرض والهواء. في طقوس المعمودية المسيحية ، على سبيل المثال ، يُغطس طفل رضيع في الماء ليرمز إلى دخول الكنيسة. غالبًا ما يتم دفن الموتى في الأرض. تستخدم الديانات مثل الهندوسية حرق الجثث ، وتدمير الجثة في النار. وتنشر تقاليد روحية كثيرة رماد الموتى في الهواء.

لكي تتصالح مع الخسارة ، يمكنك تخليدها. أمة قد تكريم لها
الجنود الذين سقطوا مع النصب. قد يحافظ الآباء المفجوعون على ذاكرة طفلهم المتوفى من خلال مؤسسة غير ربحية.
يمكنك أيضًا أن تبدأ في تقبل الخسارة من خلال الفن ، سواء كنت تقوم بتأليف أغنية حزن ، أو رسم صورة للغضب ، أو كتابة قصة قصيرة عن الحنين إلى الماضي. ولدت بعض أكثر القصص والأغاني حماسةً في العالم من الخسارة. إحياء الذكرى هو تحويل ألمك من تجربة مستهلكة بالكامل إلى كيان محصور ، هيكل ملموس يضع فصلًا واحدًا من الحياة للراحة بينما يعترف بأن الألم الذي تسبب فيه لن يُنسى أبدًا.

مثلما تحتاج إلى الحداد على الخسارة ، كذلك يفعل الجانب الآخر. امنحهم مساحة للتعبير عن حزنهم. قد يكمن وراء هجماتهم الحادة شوق لاستعادة ما فقدوه إلى الأبد من خلال الصراع.

المرحلة 3: التفكير في الغفران

المسامحة هي المرحلة الثالثة من العمل من خلال الألم العاطفي - وعادة ما تكون الأكثر تطلبًا. شعر الجندي الكونفدرالي المذكور في بداية هذا الفصل بأنه ضحية وواجب عليه الانتقام من التكلفة العاطفية التي تكبدها هو ورفاقه. وتساءل كيف يمكنه أن يعفو عن مرتكبي هذه التجاوزات دون أن يفرض أولاً رؤيته للعدالة؟

لم يكن ذلك الجندي مدركًا لحقيقة مهمة: أن تسامح معناه أن تتحرر من نفسك
الضحية. استمرار الغضب في أسرتك لمن اقترفوه. المسامحة تزيل قيودك وتحرر مساحة في ذهنك لتلبية اهتمامات أكثر أهمية. إذا كنت تقضي 40 بالمائة من وقتك في إعادة علاج جروحك القديمة ، وتمريض غضبك ، والتخطيط للانتقام ، فلن يتبقى لديك سوى 60 بالمائة

لإنفاقها على أنشطة مفيدة أكثر. وبينما تبقيك الرغبة في الانتقام عالقًا في الماضي ، فإن التسامح يحررك لتعيش في الحاضر.

لكي تغفر ، لا داعي لأن تشغل نفسك بتعريف القاموس لـ المصطلح ، ولكن بالأحرى مع وضع خطة عمل عملية لدفع عجلة المصالحة. على سبيل المثال ، يمكنك إعداد تعبير عن التسامح: على الرغم مما حدث -والذي لن أنساه أبدًا- فأنا على استعداد لترك ما مضى ، والتخلي عن فكرة الانتقام ، والتحدث معك ، والعمل معًا نحو أفضل مستقبل.

الصفات الفريدة للتسامح

المسامحة لا تعني الغفران. قد يسامح الأب ابنته لبقائها خارج حظر التجول ، لكنه سيظل يمنعها من العمل في عطلة نهاية الأسبوع. قد يغفر الجندي الكونفدرالي لأعدائه على أفعالهم ولكن لا يزال بإمكانه محاسبتهم في محكمة العدل.

وبالمثل ، فإن التسامح هو عدم النسيان. قد يتنازل البنك عن دينك ، لكنه سيظل يحتفظ بسجل للقرض. قد تقاتل دولتان على طرفي نقيض في حرب وحشية ، ولكن بعد التصالح ، ستظل كتب تاريخ كل مجموعة تسجل ما حدث.

المسامحة عملية. لا يوجد طريق سريع للمغفرة. يتطلب الوقت والجهد والصبر والاعتراف بأن دافعك للتسامح سوف ينحسر ويتدفق. قد يخون صديقك ثقتك ، وقد تقاوم مسامحته لسنوات -حتى فجأة ، في يوم غير متوقع ، تلين ضغائنك.

لا أحد يستطيع إجبارك على المسامحة -ولا حتى نفسك. حاول المؤلف CS Lewis مسامحة شخص ما لمدة ثلاثين عامًا ، وعندما شعر أخيرًا أنه مستعد للقيام بذلك ، أدرك أن "الكثير من الأشياء تتم بسهولة في اللحظة التي يمكنك القيام بها على الإطلاق. لكن حتى ذلك الحين ، ببساطة مستحيل ، مثل تعلم السباحة. هناك شهور لن تستمر فيها أية جهود ؛ ثم يأتي اليوم والساعة والدقيقة وبعد ذلك ، وبعد ذلك يصبح من المستحيل الغرق ."

من المغري ألا تسامح ، لأنك تملك المفتاح الذي يمكن أن يسمح للجاني بالعودة إلى مجتمعك الأخلاقي. كان هذا الشخص يمسك بزمام السلطة عليك -منتهكًا كرامتك -ولكن ديناميكية القوة الآن معكوسة. لاحظت الكاتبة الجنوب أفريقية بوملا جوبودو ماديكيزيلا أنه "في اللحظة التي يبدأ فيها الجاني في إظهار الندم ، للبحث عن طريقة ما لطلب الصفح ، تصبح الضحية حارسًا لما يرغب فيه المنبوذ -إعادة القبول في المجتمع البشري".

لبدء عملية التسامح ، انفتح على إمكانية التسامح. تخيل كيف يمكن أن تشعر علاقتك إذا فعلت ذلك. ضع في اعتبارك إيجابيات وسلبيات التسامح -وعدم التسامح -وقم بتسجيلها باستخدام الجدول أدناه. بعد ذلك ، تحقق من حدسك: ما الذي ستشعر به عندما تحرر نفسك من ضغائنك؟ قارن هذا الشعور بالغضب الذي يثقل كاهلك حاليًا. فكر في ما تشعر أنه صحيح. تحدث مع شخص مقرب منك ، وافحص مشكلتك من كل زاوية. بمرور الوقت ، سيظهر الوضوح.

هل يجب أن أغفر؟

إذا كانت الإجابة "لا":	اذا نعم:
ما هي الايجابيات؟	ما هي الايجابيات؟
ما هي السلبيات؟	ما هي السلبيات؟

أخيرًا ، قرر ما إذا كنت (1)تسامح ، (2)تمتنع عن الغفران ، أو (3)تعيد النظر في السؤال في وقت لاحق. فكر في قرارك بعناية ، واستمع إلى قلبك. إذا قررت أن تسامح ، ستشعر بمزيد من الحرية والتمكين -لكن هذا لن يكون نهاية القصة. ستظل بحاجة إلى التخلص من غضبك ، وربما تكون أفضل طريقة هي إثارة التعاطف والشعور بالقلق حيال معاناة الآخر. لذلك عندما تشعر بسحب الغضب ، اسأل نفسك: هل أريد أن أتسبب في المعاناة لنفسي وللآخرين ، أم أن أتقبل التعاطف؟

لكن ماذا عن الذي لا يغتفر؟

اقترحت الفيلسوفة حنا أرندت أن بعض السلوكيات تتجاوز حدود الشحوب لدرجة أنها لا يمكن أن تكون إلا نتاجًا لما يسميه كانط "الشر الراديكالي" ، وهو حقد رهيب لدرجة أنه تخلت عن جميع ادعاءات الأخلاق. بصفتها يهودية فرت من وطنها في ألمانيا في مواجهة تصاعد القومية ومعاداة السامية ، شهدت أرنت الهولوكوست من مسافة بعيدة ولم تستطع التخلص من فكرة أن هذا الفعل كان متطرفًا للغاية ، ومهينًا بشكل سخيف للإنسانية ، لدرجة أنه كان بمثابة فعل شرير جذري كان ، على حد تعبيرها ، "لا يعاقب عليه" و "لا يغتفر".

مثل أرنت ، أعتقد أن بعض الصراعات قد تنتج ألمًا لا يطاق بحيث يشعر الانتهاك بأنه لا يغتفر. لكنني أعتقد أيضًا أن الافتراض بشكل نهائي لا يرقى إليه الشك بأننا لا نستطيع أبدًا أن نغفر للآخر هو في النهاية أ

نبوءة. قد يستغرق الشفاء أجيالًا حتى تتحول الجروح العاطفية إلى ندوب للذكرى. لكن المغفرة تكمن دائمًا في نطاق الاحتمال.

اعتذار: الجانب الآخر من الغفران

ربما يكون الاعتذار الصادق أقوى أداة لاستعادة العلاقات الإيجابية. الاعتذار هو تعبير عن الأسف ، رسالة تتمنى أن تتمكن من استعادة الأفعال التي أضرت بالطرف الآخر -لدرجة أنك على استعداد للتضحية باعتزازك من أجل المصالحة.

في حين أن التسامح قرار داخلي ، فإن الاعتذار هو اعتراف شخصي بالندم . يمكنك أن تسامح في أي نزاع ، مع الجاني أو بدونه ، لكن لا يمكنك الاعتذار إلى غرفة فارغة. الاعتذار هو التواصل مباشرة مع شخص آخر أنك آسف -وتعني ذلك.

لتقديم اعتذار حقيقي ، اتبع بعض الإرشادات

يأتي الاعتذار الصادق من القلب ، ولكن يمكن أن تكون عدة مبادئ إرشادية مفيدة. قبل أن تعتذر ، افحص هذه الإرشادات وفكر في كيفية توصيلها بشكل صحيح. كلما تمكنت من دمجها في اعتذارك ، زادت فعالية تواصلك:

1. التعبير عن الندم الصادق.
2. اعترف بتأثير سلوكك.
3. نقل أنك تقبل المسؤولية.
4. تعهد بعدم تكرار المخالفة.
5. تقديم الجبر.

قرر ما إذا كنت ستعتذر بشكل خاص أو علني. يجعل الاعتذار الخاص من السهل بناء الانتماء ولا يعرض أيًا منكما لخطر فقدان ماء الوجه. في الحالات المعقدة للعدالة التصالحية ، قد يجتمع مرتكب الجريمة على انفراد مع الضحية لاستكشاف وجهات نظر حول الجريمة وحتى للاعتذار عن المخالفة. في أوقات أخرى ، قد يكون من الأفضل تقديم الاعتذار

علنًا ، خاصة عندما يكون الظلم سياسيًا وجماعيًا. وفرت لجنة الحقيقة والمصالحة في جنوب إفريقيا منبرًا لضحايا العنف السياسي لإخبار قصص مظالمهم وللجناة للاعتراف والاعتذار عن أخطائهم. في بعض الحالات ، يغفر الضحايا للجناة.

قدم اعتذارًا وليس اعتذارًا

إذا كنت ستعتذر ، فكن صريحًا. لا تفسدها بالندم والدفاع. في كتاب أفلاطون الاعتذار ، يواجه سقراط المحاكمة -بعد اتهامه بإفساد عقول الشباب ، وعدم الإيمان بالآلهة التي تعترف بها الدولة ، وابتكار آلهة جديدة. في جلسة الاستماع ، يقدم اعتذارًا ، وهي كلمة يونانية تشير إلى خطاب دفاعي عن اتهام -وبعبارة أخرى ، عكس الاعتذار. على سبيل المثال ، من غير الحكمة أن تقول الزوجة التي تصل إلى المنزل في وقت متأخر لتناول عشاء عيد الميلاد ، "أنا آسف لأنني آذيت مشاعرك بالحضور متأخرًا ، ولكن كان لدي مشروع كنت بحاجة لإنجازه." قد يبدو هذا التواصل المتناقض ظاهريًا كأنه اعتذار ، لكن مضمونه واضح: أنا لا أتحمل أي مسؤولية عن إيذائك.

باختصار

الصراع المشحون عاطفيًا يسبب الألم لجميع المعنيين -وهذا بالضبط هو السبب في أنه يتطلب الفهم والرحمة. من خلال الشهادة على الألم العاطفي لكل طرف ، والحداد على الخسارة التي تكبدتها ، والتحرك نحو التسامح ، يمكنك البدء في الشفاء. كما لاحظ الشاعر روثكي ، "في وقت مظلم ، تبدأ العين في الرؤية."

12

بناء اتصالات شاملة

في عام ، 1991تلقى رجل يدعى سيريل رامافوزا دعوة من صديق للانضمام إليه لقضاء عطلة نهاية الأسبوع في الصيد بالطائرة. يحب سيريل هذه الرياضة وقبل الدعوة بسهولة. بعد ثلاث ساعات من الرحلة ، أبلغه مضيفه أن رولف ماير وعائلته سينضمون إليهم لتناول طعام الغداء يوم السبت.

لن تكون هذه الأحداث ذات أهمية كبيرة لمعظم الناس -إن لم يكن لحقيقة أن سيريل رامافوزا كان أمينًا عامًا للمؤتمر الوطني الأفريقي وأن رولف ماير كان وزيرًا للدفاع عن الحزب الوطني الحاكم في جنوب إفريقيا. بعد أسبوعين ، كان من المقرر أن يبدأ الرجلان في التفاوض على بعض أكثر القضايا إثارة للجدل فيما يتعلق بالانتقال إلى دولة ديمقراطية متعددة الأعراق.

لكن بعد ظهر ذلك السبت في المناطق النائية بجنوب إفريقيا ، لم تكن السياسة هي الشيء الوحيد الذي يدور في أذهانهم. سأل ابن رويلف كيرلس ، "هل ستعلمني كيف أصطاد السمك؟" وافق سيريل ، وخرجوا جميعًا. قرر رويلف أيضًا تجربة يده في هذه الرياضة ، ولكن عندما ألقى خطه في الاتجاه الخاطئ ، أمسك الخطاف بإصبعه الدائري واخترق جسده. التفت إلى كيرلس وسأل بحزن ، "ماذا تفعل الآن؟"

بعد أن حاولت ممرضة زوجة (سيريل) فك الخطاف دون جدوى ، عرف سيريل ما يجب القيام به. قال لها: "أحضر لي كماشة". سكب على Roelf كأسًا من الويسكي وقال ، "حسنًا - اشرب هذا ، انظر بعيدًا ، وثق بي." ثم انتزع الخطاف للخارج.

بعد أسبوعين ، على طرفي نقيض من طاولة المفاوضات ، القادة وجدوا أنفسهم في طريق مسدود. على مر السنين ، سجن الحزب الوطني عددًا كبيرًا من الأشخاص الذين قاوموا الفصل العنصري ، بما في ذلك زعيم المؤتمر الوطني الأفريقي نيلسون مانديلا والعديد من زملائه. بحلول عام ، 1991أُطلق سراح العديد منهم ، ولكن ليس جميعهم. كان الحزب الوطني على استعداد لإطلاق سراح السجناء السياسيين الباقين إذا توقف حزب المؤتمر الوطني الأفريقي عن استخدامه للمقاومة المسلحة ؛ حزب المؤتمر الوطني الأفريقي ، بدوره ، رفض التوقف عن استخدام المقاومة المسلحة حتى

أطلق سراح سجناء. ونزلت المفاوضات إلى مسألة من الذي سينضم أولاً.

انحنى رويلف على الطاولة وقال لكيرلس ، "أسمعك تقول: صدقني ."
وأمر بالإفراج عن السجناء ، وبعد أسبوع واحد الإفراج عن الإفريقي
أعلن الكونغرس الوطني إنهاء كفاحه المسلح.
إن العمود الفقري للمصالحة ، كما توضح هذه الحكاية بقوة ، هو الارتباط البشري. عندما يتشاجر الناس ، فإنهم
عادة ما ينظرون إلى علاقتهم على أنها عدائية ، مثلنا نحن ضدهم . ولكن حتى في خضم صراع مشحون عاطفياً ، هناك طرق
لتأسيس روابط إيجابية تعمق العلاقات وتتجاوز المصلحة الذاتية. المفتاح هو بناء ما أسميه الاتصالات المتقاطعة.

قوة التوصيلات المتقاطعة

يمكن تقوية العلاقات من خلال الروابط المتنوعة بينك وبين الآخر.
وكلما كانت هذه الروابط أكثر عددًا وذات مغزى ، كانت علاقتك أقوى.
تواصل سيريل ورويلف من خلال مغامرتهما في الصيد ، ومحادثاتهما في المناطق النائية ، ودورهما المشترك كمفاوضين.
ألهمت هذه الاتصالات المتنوعة الثقة ومكنت من حل المشكلات بشكل إبداعي. داخل شرنقة اتصالهم ، كانوا قادرين على
المجادلة بصوت أعلى ؛ شعر كل منهم بالأمان الكافي في العلاقة للتعبير عن مخاوفهم دون عوائق ومشاركة المعلومات.
وبالمثل ستكون في وضع أفضل للتأثير على حليف من خصم. الأصدقاء يستمعون للأصدقاء عن طيب خاطر أكثر من
الأعداء.

لمساعدتك في تعزيز العلاقات التعاونية ، يقدم هذا الفصل إستراتيجية لبناء اتصالات شاملة بشكل استباقي.
توضح لك الطريقة كيفية (1)تقييم مستوى الاتصال الحالي الخاص بك ، (2)تصور الشكل الذي قد تبدو عليه العلاقات
الأفضل ، (3)تحديد ما إذا كنت تريد تغيير علاقتك ، وإذا كان الأمر كذلك ، (4)الاعتماد على ثلاث أدوات من أجل تقويتها.

الخطوة 1: قم بتقييم مستوى الاتصال الحالي (باستخدام إطار عمل REACH)

الاتصال البشري له مستويات مختلفة من العمق ؛ كلما كانت الرابطة أعمق ، زادت احتمالية بقائكما معًا حتى أثناء
اضطرابات الصراع. لمساعدتك في قياس حالة العلاقة ، قمت بتطوير REACH Framework

والذي يوفر دليلًا بسيطًا لتقييم قربك العاطفي. بينما يتأرجح إحساسك بالتقارب ويتدفق -تشعر أنك حميمي مع زوجتك هذا الصباح ولكن بعيدًا في فترة ما بعد الظهر -ستساعدك الصفحات التالية على التكيف مع هذه الديناميكيات.

إطار عمل ريتش

يميز هذا النموذج بين خمسة مستويات من الاتصال ، والتي تشكل الاختصار - REACHتذكير للوصول إلى الاتصال. بترتيب تصاعدي للعمق العاطفي ، المستويات هي:

(1)الاعتراف بالوجود ؛ (2)التفاهم التعاطفي. (3)التعلق. (4)الرعاية ؛ و (5) القرابة المقدسة.

المستوى :1الاعتراف بالوجود. هل يعاملك الطرف الآخر على أنك غير مرئي ، أو يعترف بوجودك؟ في فيلم Jerk ، The يلعب ستيف مارتن دور نافين جونسون ، وهو عامل في محطة وقود يحاول العثور على مكانه في العالم. في أحد الأيام ، يصل دفتر هاتف جديد إلى محطة الوقود ، ويقفز نافين فرحًا عندما يجد اسمه في الداخل. "أنا شخص ما الآن!" يصرخ. "الملايين من الناس ينظرون إلى هذا الكتاب كل يوم! هذا هو نوع الدعاية العفوية -اسمك مطبوع -الذي يجعل الناس! "تؤكد سعادته على قوة الشكل الأساسي للاتصال البشري: الاعتراف بالوجود.

نريد جميعًا أن نشعر بأننا "شخص ما" -شخص مرئي ومسموع ، جزء مهم من العالم. تخيل نفسك وأنت تحضر اجتماعًا مع الزملاء يتجاهلون خلاله كل ما تقوله. أو تخيل نفسك على مائدة العشاء مع عائلتك ، وبقدر ما تحاول بصعوبة الحصول على كلمة ، لا أحد حتى ينظر إليك. إن الشعور بالكرب الذي تشعر به في مثل هذه المواقف واضح. يمكن للمجموعات العرقية السياسية أن تعاني من إحباط شديد عند حرمانهم من الاعتراف السياسي أو استبعادهم من المناقشات الدبلوماسية. الشعور بعدم الاعتراف يعني الشعور بأنك لا أحد -ولا أحد يريد ذلك.

المستوى :2الفهم التعاطفي. هل يحكم الآخر على عواطفك تجربة غير ذات صلة ، أو نقدرها بشكل أصيل؟ التعاطف هو

تسكن المشهد العاطفي لشخص آخر. تشعر بتجربته أو تجربتها وتفهم الأهمية العاطفية التي يعلقها عليها.

هناك نوعان من التعاطف. يشير التعاطف المعرفي إلى الفهم العقلي للتجربة العاطفية لشخص ما ، لكنه لا يلهم استجابة عاطفية. تخيل مختل عقليا على وشك الإيذاء بفتاة مراهقة: إنه يسحرها في سيارته بفهمه المعرفي الشديد لنقاط ضعفها ، ويقرأ عواطفها ولكنه لا يعاني من أي صدى عاطفي خاص به. إذا كنت تشعر بالتعاطف العاطفي ، في المقابل ، فأنت تشارك في تجربة مشاعر الطرف الآخر. تم تجهيز الدماغ بدائرة كهربائية لجعل ذلك ممكنًا ، وتنشط هذه الدوائر بشكل خاص في علاقات ذات مغزى. أظهرت عالمة الأعصاب الألمانية تانيا سينجر أنه حتى لو شاهدت ببساطة شريكك الرومانسي يتلقى صوتًا سريعًا ، فإن شبكاتك العصبية تنشط ، وستشعر بالنبرة العاطفية لألمه .

المستوى :3التعلق. هل ينظر إليك الآخر على أنك شخص مستهلك ، أو لا يمكن الاستغناء عنه عاطفياً؟ من خلال التعلق ، ستشعر برباط دائم. ربما يكون أكبر ألم في الزواج هو اكتشاف أن زوجك على علاقة غرامية ، مما يشير إلى أنك قابل للاستبدال. التعلق يعني التماسك. يربطك الغراء العاطفي بالطرف الآخر. هذا هو السبب في أن التعلق مفيد جدًا للمصالحة: فهو يؤدي إلى علاقات متماسكة.

ابحث عن علامتين منبثقة عن التعلق. الأول هو التوق للبقاء متصلا عاطفيا. يتشبث ابني ، ليام ، البالغ من العمر أربع سنوات ، باستمرار بساق أمه بينما تكتب على الكمبيوتر أو تطهو العشاء ، ولا تجرؤ على الابتعاد عنها لأكثر من بضع ياردات. يستمر بعض الأزواج المطلقين في الشجار لفترة طويلة بعد طلاقهم ، وذلك جزئيًا لتغذية مشاعر الارتباط التي لا تتزعزع. يساعد هذا التوق إلى الحفاظ على الارتباط في تفسير السلوك غير العقلاني على ما يبدو. والمثال الكلاسيكي على ذلك هو الزوجة الغاضبة التي تحزم حقيبتها ، وتعلن أن لديها ما يكفي من العلاقة ، وتخرج من الباب -فقط ليتبعها زوجها ، الذي يصرخ ، "لا يمكنني أن أعيش هكذا أيضًا! انتظر لحظة ، وسأذهب معك ."

العلامة الثانية للارتباط هي قلق الانفصال. عندما لا يتم تلبية حاجتك إلى الاتصال العاطفي ، تبدأ إنذارات القلق الداخلية في الظهور. بالنسبة إلى ليام الصغير ، تترجم هذه إلى نوبة غضب: "ماما ، احتضني!" عندما أعاد الاتصال بوالدته ، تنشط مسكنات الألم الشبيهة بالأفيون في دماغه ، مما يعزز ارتباطه ويرسم الابتسامة على وجهه. تنذر نفس إنذارات القلق للزوجين المطلقين الذين لا يستطيعون الوقوف معًا ولكن لا يمكنهم تحمل الانفصال.

المستوى :4الرعاية. هل تشعر أن الآخر غير مبال بمصيرك ، أو يعتز بك؟ في أحد طرفي الطيف ، يقدّر الطرف الآخر كل شيء عنك ؛ حبهم غير مشروط. إن المدى الذي يقدم فيه شخص آخر تضحيات عن طيب خاطر من أجل رفاهيتك هو مؤشر جيد على درجة رعايته لك. أعرف أمًا في فلوريدا كانت قلقة للغاية بشأن ابنها المراهق ، مدمن الكوكايين ، لدرجة أنها طلبت من الشرطة القبض عليه ؛ لقد ضحت بعلاقتها بدافع القلق على حياته.

كتب إيلي ويزل الحائز على جائزة نوبل: "إن نقيض الحب ليس الكراهية ، إنه اللامبالاة". بصفته أحد الناجين من الهولوكوست ، أدرك أنه بالنسبة لليهود في معسكرات الاعتقال في الحرب العالمية الثانية ، ربما كان الشيء الوحيد الأكثر إيلامًا من قسوة النازيين التي لا تطاق هو عدم اكتراث المجتمع الدولي بمحنتهم.

المستوى الخامس: القرابة المقدسة. هل ينظر إليك الآخر على أنك غير متوافق أيديولوجيًا أم أنك روح عشيرة؟ القرابة المقدسة هي رابطة متعالية تقوم على الروابط الروحية أو الأيديولوجية. سخر مالكولم إكس في البداية من فكرة التكامل العرقي ولكنه سافر بعد ذلك إلى مكة ولاحظ "عشرات الآلاف من الحجاج من جميع أنحاء العالم. كانوا من جميع الألوان ، من الشقراوات ذات العيون الزرقاء إلى الأفارقة ذوي البشرة السوداء. لكننا كنا جميعًا نشارك في نفس الطقوس ، ونظهر روح الوحدة والأخوة التي قادتني تجربتي في أمريكا إلى الاعتقاد بأنه لا يمكن أبدًا الوجود بين البيض وغير البيض ."

القومية هي مثال آخر على القرابة المقدسة. يخاطر الجندي في ساحة المعركة بحياته وأطرافه لإنقاذ رفيق سقط ، بدافع ليس فقط العناية بالفرد ولكن أيضًا بالوطنية. في الواقع ، يمكن لأي تجربة متعالية ، دينية أو غير دينية ، أن تكون بمثابة أساس للقرابة المقدسة. عندما كان طفلي الأول ، نوح ، يبلغ من العمر عامًا واحدًا ، أحضرته إلى الشاطئ عند الفجر ، وشاهدنا معًا الشمس وهي تلقي انعكاسها المتموج عبر المحيط. شعرت بإحساس قرابة مقدسة معه وبالجمال الطبيعي المحيط بنا.

قم بتقييم اتصالك

الآن بعد أن أصبح لديك إحساس أفضل بمستويات الاتصال الخمسة ، يمكنك استخدامها لتقييم جودة علاقاتك الخاصة. ابدأ بالتفكير في شخص تتعارض معه ، مثل فرد من العائلة أو زميل أو جار. ألق نظرة صادقة إلى الداخل لتقييم مستوى اتصالك الحالي.

كيف تشعر بالاعتراف؟ إلى أي مدى تشعر أنك تفهم عاطفيًا؟ هل تشعر بالتعلق؟ هل تهتم بهم؟ تشعر بالقرابة المقدسة معهم؟

استشر الرسم البياني أدناه ، والذي يمكن أن يساعدك في تحليل التوتر العلائقي. في الأعمال العائلية ، على سبيل المثال ، قد تشعر أن شقيقك يفهمك عاطفيًا ، ولكن ليس بالقدر الذي تريده. هذا يشير إلى وجود فجوة في التعاطف (المستوى 2). داخل كل مستوى من إطار العمل ، ضع حرف C في المكان على طول الخط حيث ترى اتصالك الحالي . ثم اسأل نفسك: ما هو الاتصال المطلوب في هذا المستوى؟ ضع حرف D في تلك البقعة. تمثل الفجوة بين درجات الاتصال الحالية والمطلوبة مقدار التوتر الذي تشعر به. لاحظ أي فجوات بين مستوى الاتصال المتصور والمطلوب.

الآن ادخل مكان الآخرين وتخيل مدى ارتباطهم بك. هل يشعرون أنك تعرفهم؟ فهمهم عاطفيا؟ راجع الرسم البياني أدناه ، مع الأخذ في الاعتبار مستوى الاتصال المتصور لديهم - وما إذا كانوا يطمحون إلى أكثر أو أقل.

مستوى الاتصال	طيف من المشاعر المحتملة
1.الاعتراف	غير مرئي ——————معترف به بالكامل
2.التعاطف	عاطفيا يحكم ———————تقدير
3.التعلق	قابلة للاستبدال ———————لا يمكن الاستغناء عنها
4.العناية	ضئيل ———————عزيزي
5.القرابة المقدسة	منفصلون روحيا ————————موحد روحيا

الخطوة الثانية: تصور علاقات أفضل

بمجرد تقييم مستوى اتصالك الحالي ، تخيل نوع العلاقة التي تريدها. كلما كانت صورتك أكثر تفصيلاً ، زادت نجاحها في تحويل الصراع. في النهاية ، أنت تريد تنمية رؤية مشتركة للتعاون واضحة جدًا بحيث لا تشعر بالواقعية فحسب ، بل إنها حتمية.

مثال ساطع يأتي من الدكتور مارتن لوثر كينغ جونيور ، الذي كان لديه حلم جريء بمستقبل محتمل للعلاقات بين الأعراق. يقف في نصب لنكولن التذكاري في ذروة الانقسامات العرقية في الولايات المتحدة ، لم ينتقد سياسات الحكومة الحالية فحسب ، بل عبّر عن رؤيته حول عنصرية

أمة متكاملة ، متخيلًا أنه "يومًا ما على التلال الحمراء لجورجيا ، سيتمكن أبناء العبيد السابقين وأبناء مالكي العبيد السابقين من الجلوس معًا على مائدة الأخوة". لقد فهم الدكتور كينج أنه للتحرر من قيود الانقسام الاجتماعي ، يحتاج الأمريكيون إلى نموذج اجتماعي شامل يؤمنون به.

أثناء قيامك بإنشاء رؤيتك الخاصة لعلاقات أفضل ، ضع في اعتبارك الإرشادات التالية: .1اجعلها حية. الرؤية الحية ملموسة ولها صدى عاطفي.

تخيل مقطع فيديو قصيرًا يصور رؤيتك لعلاقات أفضل. هل تتمتع بروح الدعابة وأنت تتحدث مع زوجك السابق؟ هل تعمل معًا بشكل رحب مع منافسك في مكان العمل في مشروع ما؟ هل تجلس جنبًا إلى جنب مع جارك لمناقشة نزاعك الحدودي؟

.2وقف الحكم. لا تنتقد رؤيتك. في خضم الصراع ،
يمكن لأي فكر في المصالحة أن يبدو غير واقعي. لكن بدون بعض الرؤية للمصالحة ، فإنك تحكم على نفسك باستمرار الصراع. مثلما لا تحكم على أحلامك وأنت نائم ، لا تحكم على رؤيتك وأنت مستيقظ. هدفك هو تخيل صورة نابضة بالحياة لما يمكن أن يبدو عليه المستقبل. اسمح لنفسك بتصور الاحتمالات الجديدة.

يمكن أن تساعد هذه العملية في حل النزاعات على أي مستوى. لقد يسرت ورشة عمل للقيادة الإسرائيلية والفلسطينية من القطاعين العام والخاص ، حيث قمت بتحدي المجموعة لخلق رؤى ملموسة لما يمكن أن يبدو عليه السلام بعد عشرين عامًا في المستقبل. في البداية ، ازدادت الشكوك ، واشتكى العديد من المشاركين من أن التمرين سيكون مضيعة للوقت ، حيث شعرت أن السلام بعيد المنال. لكنني شجعتهم على التفكير بطريقة إبداعية ، مهما بدت أفكارهم غير واقعية ، وهم ملزمون بذلك. في غضون عشر دقائق ، أصبحت الغرفة مكهربة ، وعندما قدمت المجموعة أفكارهم بعد ساعة ، كانت النتائج مذهلة.

وصف المشاركون بحماس إمكانيات المشاريع الاقتصادية المشتركة ، والمنظمات الاجتماعية المترابطة ، والتعاون السياسي الجديد. ولأنهم كلفوا بتصور تدابير محددة للاتصال بدلاً من الحجج المجردة حول الحقوق السياسية ، عملت المجموعة بحماس كبير.

كانت إمكانية السلام في متناول أيديهم ، مما دفع هذه المجموعة المؤثرة إلى دعم مبادرة أوسع نطاقاً ناجحة في نهاية المطاف لكسر الجمود في المفاوضات الرسمية. على الرغم من حقيقة أن المفاوضات السياسية تعثرت ، استمرت المجموعة في الاجتماع والعمل معًا من أجل رؤيتها للسلام.

الخطوة الثالثة: قرر ما إذا كنت مستعدًا ومستعدًا لذلك يتغيرون

لا يمكنك القفز من الرؤية إلى العمل دون الالتفات إلى خطوة وسطى حاسمة: تحديد ما إذا كنت أنت والطرف الآخر راغبين ومستعدين لتعميق العلاقات. في كثير من الأحيان توافق الأحزاب على أشكال جديدة من العلاقات السياسية أو الشخصية ، فقط للتراجع عن التزاماتها لأنها ليست حريصة حقًا وقادرة على تنفيذها. لذا اسأل نفسك السؤالين التاليين:

هل لديك الإرادة لتعميق اتصالك؟

الإرادة هي النية المتعمدة لفعل شيء ما. هناك نوعان من الإرادة -عاطفية وسياسية -وتريد التحقق من كل منهما لقياس مدى استعدادك للتواصل مع الطرف الآخر.

تشير الإرادة العاطفية إلى نية الانفتاح عاطفيًا في صراع من أجل زيادة الاتصال. إذا كانت آلام الصراع عميقة ، فقد تكتشف أن آبار الإرادة العاطفية تنفد حاليًا. وهذا أمر مفهوم؛ تتغير الإرادة العاطفية بمرور الوقت ، وقد تتحول مقاومة اليوم إلى استعداد للغد.

ثم وجه انتباهك إلى إرادتك السياسية ، والتي تشير إلى التزامك باتخاذ إجراءات لتحسين الاتصال. قد ترغب عاطفيًا في المصالحة مع شقيق بعيد عنك ، لكن تجد نفسك غير قادر على حشد العزم على التقاط الهاتف لبدء العملية. وبالمثل ، قد يرغب مدير قسم الأبحاث في حل التوتر مع قسم التسويق ، لكنه يقاوم إنفاق رأس المال السياسي لتحقيق ذلك.

بعد تحديد درجة رغبتك في التغيير ، اتخذ قرارًا: هل
هل ترغب فعلا في التغيير؟ يفتح لك "نعم" نهائيًا أمام إمكانية زيادة الاتصال العاطفي. تشير كلمة "لا" النهائية إلى أنك قد تتجنب متابعة المزيد من الاتصال في هذا الوقت. عدم اليقين سيؤهلك فقط لمشاكل العلاقات المستقبلية. تخيل كاهنًا يسأل العروس ، "هل تأخذ هذا الرجل ليكون زوجك المرتبط قانونًا؟" وأجابت ، "أنا أفعل —ولكن فقط في ظل ظروف محددة قليلة أود مناقشتها أكثر." هذا الزواج لن ينجح. ولن تكون محاولتك تعميق الاتصال ، إلا إذا دخلت فيه بوضوح إرادتك.

هل أنت مستعد لتعميق الاتصال؟

من المرجح أن تكون الإجابة بنعم إذا كنت تشعر بأنك منفتح على التعاطف مع مشاعر الطرف الآخر ومشاركة عواطفك. ولكن إذا كانت لديك الإرادة لتعميق اتصالك ولكن ليس لديك الاستعداد العاطفي ، فقد تتفاقم المشاكل.

وخير مثال على ذلك هو العلاقة الرومانسية التي يتوق الرجل للحصول عليها
متزوجة ولكن المرأة ليست كذلك. قد لا يكون لترددها علاقة بحبها أو التزامها -فقد يكون السبب فقط هو حاجتها إلى مزيد من الوقت. على الرغم من أن الاستعداد العاطفي هو مفهوم مجرد ، إلا أنه حالة اعتاد عليها معظمنا على مدار حياتنا. نحن نستشعر "الوقت المناسب" للزواج ، أو شراء منزل ، أو إنجاب الأطفال ، أو تغيير الوظائف ، أو اتخاذ قرارات حياتية مهمة أخرى. نحن لا نستشير الساعة لإخبارنا بالوقت المناسب لاتخاذ مثل هذه القرارات ؛ يأتون من الداخل.

إذا كنت ترغب في تحسين علاقة تالفة ، فعليك زيادة استعدادك للتواصل. ابدأ بالبحث عن طرق مقاومة التغيير. هل تخشى توثيق الصلة ، أو تشعر بالاستياء ، أو تأوي ألمًا لم يتم حله؟ ثم اعمل من خلال تلك المقاومة. أثناء التوسط في الصراع في أيرلندا الشمالية ، على سبيل المثال ، ساعد السياسي جورج ميتشل المتنازعين ليس فقط في الاستعداد للتغيير ولكن الاستعداد للتغيير ، مدركًا أن الاستعداد العاطفي يتطلب أن تنفتح الأطراف المعنية على طرق جديدة للتواصل. عمل ميتشل مع قادة دوليين لإعداد المؤسسات والمواطنين لواقع السلام الجديد. أثبتت هذه الجهود الأولية أنها ضرورية للمفاوضات التي أدت في النهاية إلى اتفاق سلام.

الخطوة :4عزز اتصالاتك

فكر الفيلسوف آرثر شوبنهاور ذات مرة في الطريقة التي يسخن بها النيص في ليلة باردة: إنهم يتجمعون بالقرب بما يكفي لمشاركة حرارة الجسم مع الحفاظ على مسافة كافية لتجنب وخز ريشات بعضهم البعض.

نفس الفكرة تنطبق على إيجاد المستوى "الصحيح" للتواصل البشري. أسميها مبدأ :Schopenhauerإذا كنت ترغب في تحسين علاقاتك ، فاقترب بما يكفي للاستفادة من الاتصال الإيجابي ، ولكن ليس قريبًا جدًا بحيث تغزو مساحة بعضكما البعض. اعتمد عادة تقييم مستوى اتصالك والتفكير فيما إذا كنت بعيدًا جدًا -أو قريبًا جدًا من أجل الراحة.

عندما تريد تعميق علاقتك ، اعتمد على ثلاثة أشكال من الاتصال: الجسدية والشخصية والهيكلية. هذه قابلة للتطبيق عبر نطاق واسع

مجموعة من السياقات ، سواء كنت تسعى إلى إعادة ربط أسرة أو منظمة أو أمة منقسمة ، وهي ضرورية لبناء جمعيات قوية ومتقاطعة. على الرغم من أنه لا يمكنك صنع اتصال حقيقي ، إلا أن هذه الأبعاد الثلاثة تخلق الظروف للتبادل الإيجابي.

شركائنا من خلال. . .	شكل الاتصال
القرب الجغرافي	1.المادية
القرب العاطفي	2.الشخصية
عضوية مجموعة مشتركة	3.الهيكلية

قوة الاتصال المادي

الاتصال الجسدي هو قرب جسمك من جسد الآخر. هذا القرب هو مؤشر جيد على الطريقة التي تتصور بها أنت والآخرون علاقاتك. أثناء مناقشة النزاع ، هل تجلس جنبًا إلى جنب كوحدة واحدة ، أم تربّع على جوانب متقابلة من طاولة طويلة؟ حتى الاختلافات الصغيرة في التوجه المكاني يمكن أن يكون لها تأثير كبير. في المرة القادمة التي تتناول فيها العشاء مع صديق ، اجلس أقرب من المعتاد وشاهد التأثير -فقد يبدو غير مرتاح ويتراجع عن غير قصد. في مفاوضات جادة ، يمكن أن تكون تداعيات مثل هذا القرب الخاطئ كارثية.

كن على دراية بالعوائق المادية للاتصال. يمكن أن يكون للقرب الجسدي تأثير قوي وغير واعي على إحساسك بالاتصال. في منظمة ما ، مجرد حقيقة وجود الموظفين في طوابق مختلفة من نفس المبنى يكفي لإحداث الانقسام القبلي. حتى الموظفين في نفس الطابق قد يشعرون بأنهم متحالفون مع زملائهم المكعبين أكثر من زملائهم القريبين. على نطاق أوسع ، يمكن أن تعزز الانقسامات المادية الانقسامات المجتمعية: فكر في جدار برلين ، وهو حاجز سياسي ملموس بين ألمانيا الشرقية والغربية ، أو الفصل العنصري في الولايات المتحدة الذي يفرض على السود الجلوس في مؤخرة الحافلة ورعاية منفصلة. المؤسسات.

كما أوضح عالم النفس الاجتماعي ، Henri Tajfelفإن مجرد تصنيف الأشخاص في مجموعات يمكن أن يخلق تفضيلًا من قبل الأعضاء لمجموعتهم الخاصة. يتم تكرار هذه النتيجة في تمرين القبائل: قبل أن تبدأ القبائل مفاوضاتها ، يجلسون في ستة مجموعات مختلفة من الكراسي ، مما يخلق تصورًا لمجموعات متميزة. يشعر أفراد القبيلة على الفور بمزيد من الاتساق

مع قبيلتهم وبعيدين عن الآخرين جسديًا وعاطفيًا.
والمثير للدهشة أنه لم تقم أي مجموعة على الإطلاق باقتراح إعادة ترتيب المقاعد في دائرة واحدة كبيرة تضم جميع المشاركين. أنا واثق من أنه إذا فعل أي شخص ذلك ، فإن جدران التقسيم ستهتز.

صمم الإعداد لتعزيز الاتصال. عندما تلتقي ، رتب المقاعد لتشجيع التعاون. هل أحدكم على منصة مرتفعة وينظر إلى الآخرين أم أنتما جنباً إلى جنب؟ يميل الجلوس حول طاولة دائرية أو على نفس الجانب من الطاولة إلى توليد اتصال أكبر من التواجد على جوانب متقابلة أو على مستويات مختلفة. يمكنك بالمثل تخصيص مساحات معينة في العمل أو المنزل لأنواع مختلفة من المحادثة. أعرف مستشارًا قدم نصيحة مفيدة لأخ وأخته اللذان شاركا في إدارة شركة كبيرة لكنهما قاتلوا باستمرار حول كل شيء من قرارات الإدارة إلى الضغائن الشخصية. مع تدهور اتصالاتهم ، عانت أعمالهم. أخبرهم المستشار بتسوية النزاعات التجارية في المكتب والنزاعات العائلية في المنزل ، وتحديد موعد لكل منهما. نجحت هذه التعليمات البسيطة ، لأنها ساعدت الأشقاء على تقسيم اختلافاتهم والتعامل مع كل منهم في مجاله الخاص.

قوة الاتصالات الشخصية

بالنسبة لسيردا بوبوفيتش ، الذي ساعدت حركته المقاومة الشبابية في تنظيم الثورة التي أطاحت بالرئيس اليوغوسلافي سلوبودان ميلوسيفيتش ، كانت العلاقات الشخصية حاسمة. في اليوم السابق لأي احتجاج ، سيكون لدى منظمته مجموعة مختارة من طلاب الجامعة يجتمعون مع قائد الشرطة ويشرحون له ، "هذا ما سنفعله. نعلم أنه سيتعين عليك اعتقالنا ، وسيكون لدينا الأمن هناك للتأكد من أن كل شيء على ما يرام ."بهذه الطريقة ، بنى الثوار بشكل منهجي الانتماء إلى الشرطة والجيش وأشركهم في قضيتهم.

عندما نتواصل ، نتعرف على التجربة العاطفية لبعضنا البعض ، مما يجعلنا نشعر بأننا أقرب. سواء كنا نحاول وضع اللمسات الأخيرة على صفقة تجارية مهمة أو التوفيق بين نزاع دائم ، فإن النجاح على المدى الطويل لا يمكن أن يتحقق إلا من خلال الاتصال الشخصي ، وهناك خمس استراتيجيات مفيدة بشكل خاص للترويج لها: .1تتعلق بجوانب مهمة من حياتهم. اطرح أسئلة لاكتشاف ما هو مهم عاطفياً للطرف الآخر. هدفك هو تجاوز الذات الرسمية لمعرفة ما قد يكشفونه لصديق جيد. أسئلتك

يجب أن يأتي من مكان الفضول الحقيقي ، وتوسيع المحادثة خارج سيرتهم الذاتية إلى مواضيع أكثر شخصية:

"هل لديك أخوه؟ أطفال؟ اخبرني عنهم."
"ماذا تفعل من أجل المتعة؟"
"أين نشأت؟ هل ما زلت تربطك روابط هناك؟ "
من المهم ، مع ذلك ، الانتقال تدريجياً إلى عالم الشخصية.
ابدأ بمحادثة آمنة حول الطقس وحركة المرور وأخبار اليوم -مواضيع غير شخصية -لرفع مستوى الراحة ، ثم استفسر تدريجياً عن الحياة الشخصية للطرف الآخر. أثناء مشاركتهم ، استمع إلى إشارات حول ما هو ذي مغزى بالنسبة لهم. ما الذي يحاولون التعبير عنه؟ ما الذي يريدون التحدث عنه؟ إذا استمروا في إعادة المحادثة إلى موضوع معين ، فتعرف على ذلك كدليل على ما يعطونه الأولوية عاطفياً.

عندما تكتشف الموضوعات الأكثر أهمية بالنسبة لهم ، ابحث عن رابط بين تجربتهم وتجربتك. إذا كشف الطرف الآخر ، على سبيل المثال ، أن والدته توفيت قبل بضعة أشهر ، فيمكنك الرد ، "أنا آسف جدًا.

أتذكر عندما كنا جميعًا خلال الإجازات وما كانت امرأة رائعة. هل ترغب في التحدث عنها؟ "

.2اكشف عن جوانب ذات مغزى من حياتك الشخصية. الجانب الآخر من التحقيق هو الوحي. من خلال الانفتاح على حياتك الخاصة ، فأنت تُظهر إنسانيتك ، وتوفر المعلومات التي يمكن للآخرين التعرف عليها وتشجعهم على مشاركتها.

عندما تكشف عن حقائق عن نفسك ، حاول أن تربط جوانب حياة الآخر. "أنا أفهم مدى فرض الضرائب على تربية الأطفال. لدي ثلاثة أولاد صغار ، وبينما أحبهم حتى الموت ، فإنهم مرهقون للغاية! "صِف الأحداث بأسلوب ملون حتى يكتسب الشخص الآخر إحساسًا جيدًا بما تعنيه لك عاطفيًا. "بالأمس فقط ، عدت إلى المنزل واكتشفت أن ليام البالغ من العمر أربع سنوات قد دهن أرضية مطبخنا بالكامل بطلاء أزرق. استغرق الأمر ساعتين لتنظيف الأشياء ."حشد الشجاعة لمشاركة نقاط قوتك ونقاط ضعفك. يمكنك إخبار المجالات الأخرى في حياتك التي تفخر بها -"لقد تم قبول ابني للتو في الكلية!" -ولكن وازن بين ذلك وبين الاعترافات بضعفك. "أنا قلق بشأن مدى تأقلمه مع الحياة بعيدًا عن المنزل."

.3التناغم مع الكيمياء الشخصية. في حالة النزاع ، لاحظ عندما تشعر باتصال طبيعي وسهل مع الطرف الآخر.
ستعمل هذه الكيمياء الشخصية على تحسين المحادثة واتخاذ القرار. من ناحية أخرى ، إذا شعرت أن اتصالك الشخصي غير متزامن ، ففكر في دعوة شخص لديه جاذبية جيدة مع الطرف الآخر للعمل كوسيط. إلى عن على

على سبيل المثال ، منذ بضع سنوات طُلب مني التوسط في نزاع مستمر بين رئيس دولة ورجل أعمال بارز. احتقر المسؤول الحكومي رجل الأعمال هذا لدرجة أنه رفض الاتصال المباشر معه.

كان على هذين الرجلين معالجة الخلافات السياسية المهمة ، لكن محادثاتهما توقفت. تمت المصالحة في النهاية من خلال نواب المستشارين الذين كانت لديهم جاذبية جيدة.

.4العطاءات إشعار للاتصال. كن على علم بمزايدات الطرف الآخر

-" connectمحاولات خفية للانضمام إليك -والرد عليها. على سبيل المثال ، يسأل الزوج زوجته إذا كانت تريد مشاهدة التلفاز وتقول لا ؛ هي بحاجة لإعداد العشاء. عندما ينفجر الزوج ردًا على ذلك ، لا تستطيع الزوجة أن تفهم "غضبه غير العقلاني" ، ولا يمكن أن يفهم في هذا الصدد -حتى يدركوا أن دعوته كانت محاولة خفية للتواصل لم تتم تلبيته ، مما جعله يشعر بالرفض والعار. عادة ما يقدم الأزواج المتزوجون لحسن الحظ المزيد من العطاءات للتواصل ويستجيبون لها في كثير من الأحيان. حتى في أي نزاع دولي ، فإن الدبلوماسيين الأكثر فاعلية متفقون للغاية مع تلميحات خفية من المصالحة والاعتدال في الخطاب السلبي.

.5خلق طقوس الاتصال. أنت تمارس طقوسًا لا حصر لها كل يوم دون أن تدرك ذلك ، سواء كنت تعانق أطفالك قبل أن يتوجهوا إلى المدرسة أو تجلس لتناول العشاء العائلي ليلاً. تمكّنك الطقوس من تعميق علاقاتك بمرور الوقت من خلال تفاعل يمكن التنبؤ به وذات مغزى. لذا فكر في إدخالهم في علاقة صراع. لا يجب أن تكون مضيعة للوقت ، بل يجب أن تكون متكررة وذات مغزى. في علاقة عاطفية ، على سبيل المثال ، قد تقوم بطقوس عملية التعافي بعد الصراع ، مع إعطاء بعضكما تدليكًا لبعضكما البعض. أثناء نزاع واسع النطاق ، قد تقوم بطقوس بعض جوانب عملية التفاوض ، مثل بدء كل اجتماع بدقيقة صمت لاحترام جميع الضحايا ، أو تناول وجبات الطعام معًا ، أو الالتزام بالتواصل مرة واحدة في الأسبوع حتى في الأوقات السياسية الصعبة .

قوة التوصيلات الهيكلية

تعتمد الاتصالات الهيكلية -الوضع الثالث للاتصال -على العضوية المشتركة في منظمة. هل أنت وزملاء الطرف الآخر في نفس النادي أو المؤسسة أو الأمة؟ بينما تركز الروابط الشخصية على التقارب العاطفي ، تركز الروابط الهيكلية على الإدماج. يمكنك الاعتماد على ثلاث استراتيجيات رئيسية للترويج لهذه الروابط:

ابحث عن النقاط المشتركة مع الطرف الآخر. ربما تكون قد ولدت في نفس المدينة وذهبت إلى نفس المدرسة ، أو يمكنك الاستمتاع بنفس الهواية. لا يلزم أن تكون نقاط القواسم المشتركة الهيكلية ضخمة لتعزيز اتصال إيجابي. منذ سنوات مضت ، في حديقة مائية في الشرق الأوسط ، كنت أنتظر في طابور طويل للانزلاق على مزلقة كبيرة عندما سألني الرجل الذي ورائي ، "من أين أنت؟" أجبت: "الولايات المتحدة". "أنا أيضاً!" فأجاب بحماس شديد. هناك الملايين من مواطني الولايات المتحدة ، وفي الولايات المتحدة لن يكون لهذا الاتصال أهمية تذكر. لكن في هذا السياق الأجنبي ، أشعلت القواسم المشتركة البسيطة للجنسية محادثة استمرت ثلاثين دقيقة.

قم بإنشاء مجتمع من القبائل. غالبًا ما يتجاهل المتنازعون في النزاع إمكانية إنشاء مجموعة جديدة شاملة للتعامل مع الاختلافات الحزبية. في تكرار واحد فقط من تمرين القبائل ، اجتمع جميع المشاركين معًا وابتكروا استراتيجية للثورة ضد تعليمات الفضائي. لكن لم تفكر أي مجموعة على الإطلاق في تحويل الأجنبي من خصم إلى شريك ، مثل إطلاق مجلس بين المجرات حول التعاون القبلي -مع الفضائي كعضو مؤسس متميز.

في الحياة الواقعية ، يمكن للمجموعات المنقسمة من أي حجم أن تتحد تحت رعاية الولاء المشترك. قد يدفعنا ولاءنا نحو ألفة عائلتنا أو أصدقائنا أو قبيلتنا الثقافية. لكن من الممكن إنشاء مجتمع من القبائل ، وهو إطار شامل يمكن من خلاله للعديد من المجموعات الانضمام إلى ولاء مشترك. الإستراتيجية الأكثر فاعلية هي تحديد الرموز لتوحيد هذه المجموعات في مجتمع.

البلدان ، على سبيل المثال ، تتألف من مجموعة من القبائل ، لكل منها ثقافتها وتراثها الخاص -ومع ذلك غالبًا ما تسود الهوية الوطنية. لماذا ا؟ لأنه ، كما يلاحظ عالم النفس الاجتماعي المرموق جوردون أولبورت ، "تمتلك الدول أعلامًا وحدائق ومدارس ومباني الكابيتول والعملة والصحف والعطلات والجيوش والوثائق التاريخية" -وهي رموز تثبت عقليًا الطابع الفريد للأمة في عقول الناس وقلوبهم.

هناك العديد من الأمثلة على المجموعات المنقسمة التي تصالحت وأنشأت مجتمعًا شاملاً من القبائل. في أعقاب الحرب العالمية الثانية ، قررت العديد من الدول الأوروبية السعي لتحقيق وحدة قارية أكبر. بعد العديد من جهود التكامل الدولي ، أنشأت معاهدة ماستريخت رسميًا الاتحاد الأوروبي ، وهو هيئة حاكمة تربط الدول عبر أوروبا في مجموعة من الأنشطة التعاونية الاقتصادية والقانونية والتعليمية والعسكرية والصحية. لترسيخ واقعه ، قدم الاتحاد الأوروبي العلم والعملة المشتركة ، وأنشأ عاصمة في بلجيكا ، وأنشأ السلك الدبلوماسي. في حين أن الاتحاد الأوروبي لم تآكل الخلافات في

الثقافة أو اللغة بين الدول الأعضاء ، فقد ألهمت النمو الاقتصادي الإقليمي والتماسك بناءً على تخصصات وتقاليد كل منطقة.

مثال آخر على قوة الهيكل الهيكلي الكبير يأتي من
الشرق الأوسط. كنت مدربًا ومستشارًا لشبكة شركاء المفاوضات الإسرائيليين الفلسطينيين ، التي تأسست ردًا على فشل مفاوضات كامب ديفيد .2كجزء من هذه الشبكة ، أمضى المشاركون الإسرائيليون والفلسطينيون أسبوعًا في كامبريدج ، ماساتشوستس ، حيث تعلموا طرق التفاوض وأتيحت لهم الفرصة لبناء العلاقات داخل المجموعات وفيما بينها. قليل من المشاركين قد اجتمعوا قبل ورشة العمل ، لكنهم عملوا خلالها معًا في نفس الجانب من قضايا التفاوض ، وتحدثوا بشكل غير رسمي في المناسبات الاجتماعية ، ولعبوا دور "الطلاب" في المحاضرات. ساعدتهم هذه الأنواع من الأنشطة على رؤية بعضهم البعض ليس كخصوم ولكن كزملاء يعملون بشكل تعاوني على المشكلات المشتركة. كانت نتائج هذا البرنامج ملموسة ومذهلة. على سبيل المثال ، تم حل المواجهة المميتة التي استمرت ثمانية وثلاثين يومًا في كنيسة المهد في بيت لحم من خلال مفاوضات خلف أبواب مغلقة بين أعضاء هذه الشبكة الإسرائيليين والفلسطينيين.

قم بتمييز الاتصالات المتعالية. تعلو أقوى الروابط الهيكلية على الاهتمامات اليومية وتدخلنا في القرابة المقدسة. يربطنا الارتباط الفائق من خلال التبجيل المتبادل لمعنى أعلى أو مثال أعلى ، سواء كان روحيًا أو تاريخيًا أو ثقافيًا أو طبيعيًا أو مجتمعيًا. يختبر المصلين في احتفال ديني علاقة فائقة بالقوة المقدسة ، تمامًا كما يختبر الزوجان اللذان يشاهدان غروب الشمس الجميل علاقة فائقة مع العالم من حولهما. قد يكون لحزبين قناعات روحية مختلفة تمامًا ولكنهما يربطان شعورًا مشتركًا بالرهبة الدينية. من خلال إيجاد طرق للانضمام إلى أنفسنا في اتصال فائق ، يمكننا العمل بسهولة أكبر من خلال الصراعات طويلة الأمد وتمهيد الطريق للتعايش السلمي.

مع وصول الاضطرابات المدنية إلى ذروتها في عصر الفصل العنصري في جنوب إفريقيا ، ركز رئيس الأساقفة ديزموند توتو جهوده على تعزيز الاتصال المتسامي ، بالاعتماد على المفهوم الأفريقي التقليدي لأوبونتو ، الذي يعلم أن "إنسانيتي مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بإنسانيتك". بينما سعت بلاده للهروب من ظل الانقسام العرقي ، نشأت أوبونتو كقوة اجتماعية قوية ، تساعد الناس على التحول من أعداء إلى إخوة وأخوات متجذرين في تقليد روحي مشترك ، والانتقال عبر تاريخ مؤلم ومبحرة نحو مستقبل مترابط.

باختصار

عندما أفكر في كيفية تقوية الروابط الإيجابية ، أتخيل الزلاجات الجليدية التي يرتديها ابني نوح خلال مباريات الهوكي: الأربطة متشابكة بإحكام لدرجة أن الأمر يستغرق منا خمس دقائق جيدة بعد المباراة للتراجع عنها.

وبالمثل ، تساعدك التوصيلات المتقاطعة أنت والجانب الآخر على البقاء متصلين. أثناء قيامك بإنشاء المزيد من الروابط المتقاطعة -والمزيد من الروابط المتنوعة -فإنك تزيد من قوة ومرونة علاقاتك ، مما يساعد بدوره على حل النزاعات الأكثر عاطفيًا بشكل بناء.

13

أعد تكوين العلاقة

تخيل أنك تلقيت مكالمة هاتفية من عمدة مدينة نيويورك. مرت تسع سنوات فقط منذ أن قام المتطرفون الإسلاميون بتحطيم طائرتين في ناطحات السحاب في مركز التجارة العالمي. قال لك العمدة: "أنا بحاجة إلى مساعدتك". "علينا معرفة كيفية حل الخلاف حول Park51. أنا أدعو إلى اجتماع للأشخاص الرئيسيين المعنيين ، فهل ستقومون بتسهيل ذلك؟ "

اشترى أحد المطورين مصنع بيرلينجتون كوت القديم في مانهاتن السفلى على أمل تحويله إلى مسجد من خمسة عشر طابقًا ومركزًا ثقافيًا إسلاميًا يسمى بارك 51. لكن الاحتجاجات اندلعت حول الموقع ، الذي يبعد نحو صفين من الأبنية عن موقع البرجين التوأمين اللذين سقطا. يشعر العديد من المعارضين أن إقامة مركز إسلامي قريب جدًا من جراوند زيرو سيشوه قدسية الموقع وسيؤثر عاطفيًا على الأشخاص الذين فقدوا أحد أفراد أسرته في الهجوم. لكن مؤيدي المشروع ، المتحمسين بنفس القدر ، يجادلون بأن المسجد سيرسل رسالة عالمية مفادها أن أفعال الإرهابيين التسعة عشر لا تمثل الإسلام وأن الولايات المتحدة تدعم التسامح الديني بشكل أساسي.

المهمة واضحة: مساعدة الأطراف المتنازعة على إيجاد حل عملي للخلاف حول Park51. لكن لماذا يجب أن يتنازل أي من الطرفين؟
في هذا الكتاب ، اكتشفنا طرقًا لمقاومة السحر الخمسة للعقل القبلي وتعزيز الديناميكيات التكاملية ، بما في ذلك إبراز أساطير الهوية لكل جانب ، والعمل من خلال المشاعر المؤلمة ، وبناء روابط متقاطعة. على الرغم من أن هذه الاستراتيجيات ستعمل جميعها على تحسين علاقاتك ، إلا أنه في أي نزاع لا يزال يتعين عليك معرفة كيفية حل المشكلات الفعلية على المحك دون المساس بهويتك الأساسية. في هذا الفصل ، أعرض نظام SAS ، وهو إطار عمل بسيط لمساعدتك في حل مثل هذه المشكلات.

لا يمكنك حل المشكلة من داخلها

عندما تتعرض الهويات الأساسية للتهديد ، يمكن أن يتحول الصراع بسهولة إلى معركة محصلتها صفر: إما أن ينحني الطرف الآخر لهويتك ، أو تنحني لهويتهم. نظرًا لأنه من غير المحتمل أن تخون هويتك ، فإنك ترى خيارًا واحدًا قابلاً للتطبيق: احصل على معارضة كهف. لكن ليس من المرجح أن ينحنيوا لهويتك أكثر من هويتهم ، مما يترككما في مأزق مقلق. قد تكون الأموال والأصول الملموسة الأخرى قابلة للتفاوض ، لكن الهوية الأساسية ليست كذلك. كما يوحي تمرين القبائل ، يفضل معظم الناس تفجير العالم بدلاً من التضحية بأنفسهم.

فكيف تتفاوض على غير قابل للتفاوض ؟ هل هذا ممكن؟
إنها كذلك ، والبصيرة الأساسية التي يجب تذكرها عند القيام بذلك هي: لا يمكنك حل مشكلة من داخلها. تحتاج إلى تحويل هدفك من "الفوز" في معركة هوية إلى إعادة تشكيل علاقتك حتى تتعايش هويتك الأساسية وهويتك الأساسية. لكن التعايش وحده ليس هدفك -فالأسرة ، على سبيل المثال ، يمكن أن تتعايش لسنوات في بؤس. لحل الانقسامات القائمة على الهوية حقًا ، تحتاج إلى إعادة صياغة صراعك باعتباره بحثًا عن تعايش متناغم ، وبالتالي فتح إمكانية الحل دون حل وسط.

إعادة تكوين علاقتك

هناك ثلاث خطوات لنظام SAS: (1) توضيح كيفية تعرض الهوية للخطر ؛ (2)تصور سيناريوهات للتعايش المتناغم. و (3)تقييم السيناريو الأفضل الذي يعزز الانسجام. بمجرد إكمال هذه الخطوات ، ستكون في وضع قوي يسمح لك بحل المشكلات حتى الأكثر جوهرية.

وضح كيف أن الهوية على المحك

تذكر كيف يمكن لـ Five Lures أن تشدك وتخرج صراعك عن نطاق السيطرة.
قد تنزعج في البداية من أحد الزملاء لاستبعادك من الاجتماع ، ولكن في غضون دقائق ، يتسبب الدوار وإكراه التكرار في غضبك. لذا ابحث عن المغزى الأعمق للصراع -أساطير الهوية.

غالبًا ما يكون الصراع قيد البحث ، على الرغم من أهميته في حد ذاته ، وكيلًا لمخاوف قائمة على الهوية. كان الجدل حول بارك 51 يتعلق بالوظيفة العملية للمبنى ، لكنه كان بمثابة وكيل لأسئلة أعمق عن الهوية الوطنية: من هو الأمريكي؟ من ينتمي إلى الولايات المتحدة ومن هو غريب؟ ما هو دور الإسلام في المجتمع الأمريكي؟

نظرًا لصعوبة مناقشة مثل هذه القضايا بشكل مباشر ، فقد أصبح المبنى وكيلًا عاطفيًا -وهو كائن يمكن للناس من خلاله التعبير عن رغباتهم ومخاوفهم بشأن شكل هوياتهم. الوكيل هو موضوع أكثر أمانًا للنظر فيه من محادثة مباشرة حول الهوية. فالمسجد في هذه الحال هو كمية محسوسة. يمكنك الجدل حول ما إذا كان يجب وضعها على بعد كتلتين أو عشرة من .Ground Zeroلكن في اللحظة التي تشارك فيها بشكل صريح وجهات نظرك الشخصية حول الهوية نفسها ، فإنك تفتح نفسك لهجوم مباشر على نفسك.

احرص على فهم الدوافع الأعمق التي تدفع كل جانب إلى الصراع. أ
نقطة البداية المفيدة هي استكشاف كيف يمكن أن تكون قضية مشحونة للغاية بمثابة وكيل عاطفي لسؤال يتعلق بالهوية. هل معركتك بين الإدارات حول توزيع الموارد -أم أنها في النهاية صراع حول القسم الذي يراه مجلس الإدارة أكثر مركزية للعمليات؟ هل جدالك مع شقيقك يتعلق حقًا بميراثك -أو حول من تحب أمك أكثر؟

كانت الحاجة إلى فهم الدوافع الأعمق في ذهني كثيرًا قبل بضع سنوات ، عندما استشرت زوجين شابين ، ليندا وجوش ، اللذين كان زواجهما على وشك الانهيار. لقد التقيا في الكلية ، مؤرخة لمدة ثلاث سنوات ، ثم تزوجا. كانت علاقتهما على ما يرام حتى بلغت فتاتهما التوأم الرابعة وأصبحت كبيرة بما يكفي للتعرف على سانتا كلوز. كانت المشكلة أن ليندا بروتستانتية وجوش يهودي. مع اقتراب العطلة ، واجهوا مشكلة دائمة تتعلق بكيفية الاحتفال بطريقة تعمل مع كلا الشريكين. كلما توسلت ليندا للحصول على شجرة عيد الميلاد ، زاد رفض جوش. تحدثوا عن ذلك إلى ما لا نهاية ، وقراءة كتب التفاوض لمساعدتهم على إيجاد حل يربح فيه الجميع ، وطلبوا المشورة من الأصدقاء. لكن سرعان ما ازداد استياءهم عمقًا لدرجة أن إيجاد حل وسط بدا مستحيلًا ، خاصة الآن بعد أن شاركت بناتهم أيضًا في هذه المسألة.

لقد شعرت أن المعركة على شجرة عيد الميلاد كانت بمثابة وكيل لاختلافات أعمق في الهوية كان الزوجان بحاجة إلى العمل من خلالها ، وسألتهم ، "ما هي أجزاء هويتك التي تشعر بأنها مهددة في هذا الصراع؟" لقد استمعت إلى أي من الركائز الخمس للهوية التي بدت تحت الحصار بالنسبة لكل منها: المعتقدات ، والطقوس ، والولاءات ، والقيم ، أو التجارب ذات المغزى العاطفي.

أوضحت ليندا أنها كانت تبلغ من العمر عشر سنوات فقط عندما توفيت والدتها ، وترك والدها هو المسؤول الوحيد. شعرت ليندا بالولاء القوي له ، مستذكرة طقوس الاستيقاظ في كل عيد ميلاد لأكوام من الهدايا. أصبحت الشجرة وكيلاً لعلاقة ليندا الوثيقة مع والدها ، الذي غذّتها عاطفياً ؛ سيكون غيابه بمثابة خيانة. بالنسبة لجوش ، ألهم الشتاء الولاء لوالديه وأجداده لدعم الطقوس والقيم اليهودية.

تخيل خيبة أملهم إذا علموا بشجرة عيد الميلاد في بلده

المنزل ، مع فتياته الصغيرات في انتظار هدايا سانتا. بالنسبة له ، كانت الشجرة ترمز إلى خيانة لدمه ، وتدنيسًا مخزيًا لجذور عائلته.

بينما ساعدت هذه المناقشة كلاً من ليندا وجوش في معرفة سبب فعل الآخر
كانا مقاومين للغاية ، وجددا علاقتهما كزوجين ، فلا يزال يتعين حل السؤال العملي حول كيفية التعامل مع شجرة عيد الميلاد.

سيناريوهات تصورية للتعايش المتناغم

يوفر نظام SASثلاث طرق للتعايش: الفصل والاستيعاب والتوليف. لا توجد طريقة واحدة مناسبة لجميع الظروف ، ولكن الأسئلة الثلاثة التالية ستساعدك على ابتكار مجموعة واسعة من السيناريوهات الممكنة لمعالجة تعارضك.

.1كيف سيبدو فصل هويتك عن هويتهم؟ اذا أنت
إذا كنت في حالة زواج مضطرب ، فقد تقرر أن تعيش منفصلاً لفترة من الوقت أو أن تطلب الطلاق. إذا كان لديك جار مجتاح ، يمكن أن يساعدك السياج. الخطوة الأولى لإنهاء الحرب هي سحب القوات. حتى في عائلتي ، ماذا أفعل عندما يتشاجر ولداي الأكبر سناً؟ تفصل بينهما.

لكن الانفصال الجسدي ليس هو الطريق الوحيد الممكن. يمكنك أيضًا المتابعة
أشكال الانفصال النفسي ، مثل عدم مناقشة قضايا معينة من علاقتك. عندما كنت مراهقًا ، اعتادت والدتي على إطلاعي بأسئلة شخصية عن الفتيات اللواتي كنت أواعدهن. أود أن أقول لها ، "هذا خارج الحدود ،" والذي أبقى هذه القضايا خارج علاقتنا. تستخدم الدول أحيانًا نفس التكتيك ، وتنحي الأمور الخلافية جانبًا للحفاظ على العلاقات الجيدة وتجنب التصعيد العسكري.

.2كيف سيكون شكل استيعابهم لهويتهم ، أو العكس؟
الاستيعاب هو دمج جزء من هويتهم في هويتك. بينما يحافظ الانفصال على هويتك سليمة ، فإن الاستيعاب يوسعها.
على سبيل المثال ، سرعان ما اندمج صديق لي هاجر إلى الولايات المتحدة من روسيا في الثقافة الأمريكية البراغماتية سريعة الخطى ، لكنه حافظ أيضًا على هويته الوطنية من خلال التحدث باللغة الروسية في المنزل والاستمتاع بانتظام بشاشليك وبورشت.

يمكنك استيعاب الهوية الأساسية للآخر من خلال التوافق أو التحويل. وفقًا لقواعد الآخرين دون استيعابها.
خلال زيارة الدولة التي قام بها الرئيس باراك أوباما إلى اليابان ، انحنى بشدة عند لقاء الإمبراطور أكيهيتو. بمعنى آخر ، امتثل الرئيس للطقوس اليابانية لكنه لم يتخذ هذا السلوك كجزء لا يتجزأ منه

هوية؛ لم يرضخ لقادة الدولة الآخرين الذين التقى بهم. في المقابل ، في التحويل ، أنت تستوعب جوانب من الهوية الأساسية للآخر ، كما هو الحال عندما يقنع المبشر فردًا بتبني دين جديد على أنه دينه. نظرًا لأن التحويل هو اختيار تقوم به ، تظل هويتك الأساسية غير منقوصة.

لقد غيرت هويتك ، لكن ليس بالقوة.

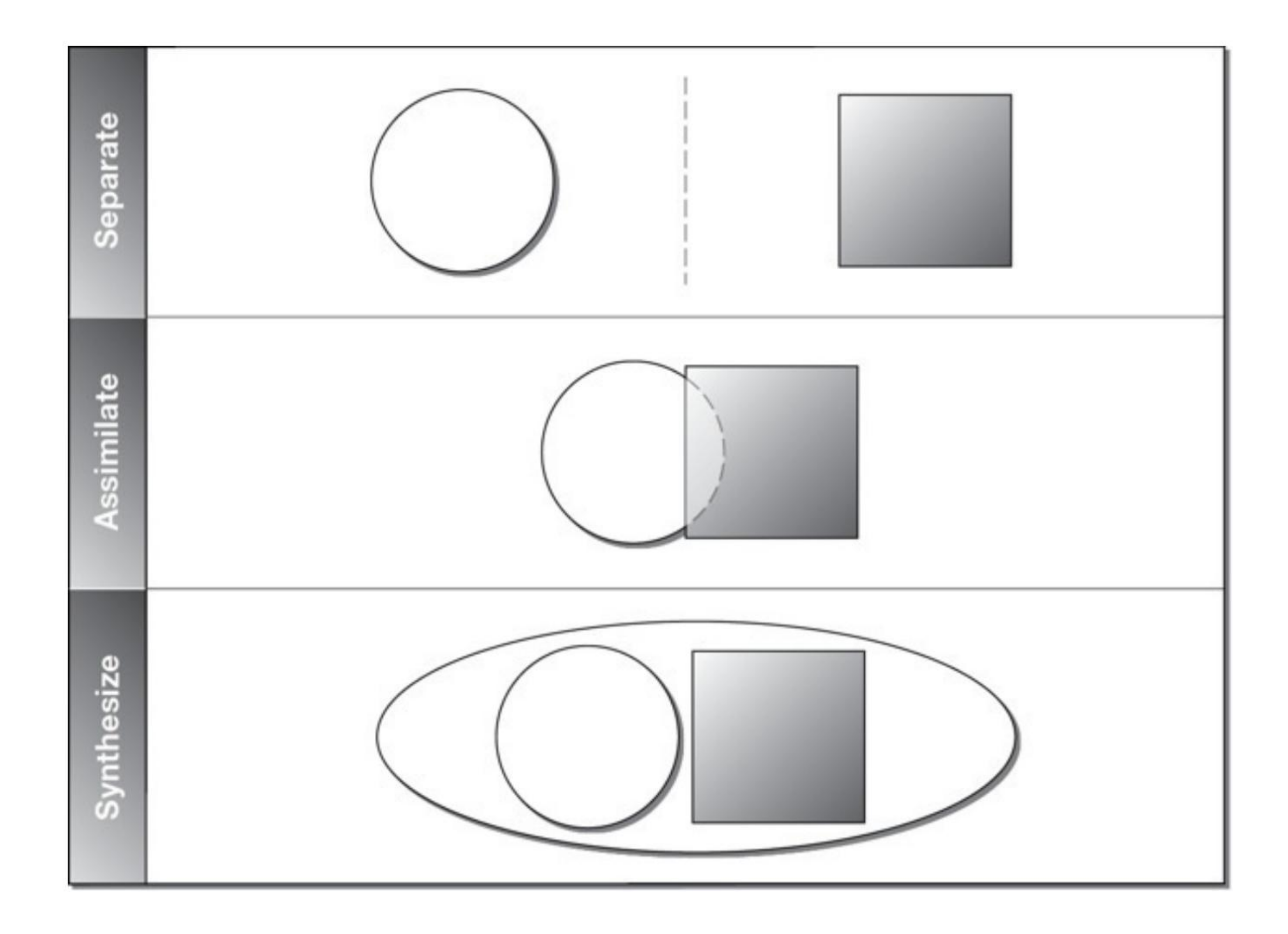
.3كيف سيكون شكل تركيب الهويات؟ الطريق الثالث لإعادة تكوين علاقتك هو التوليف: فأنت تعيد تعريف علاقتك مع الجانب الآخر حتى تتعايش هويتك الأساسية وهويتهم. أنت منفصل ومتصل ومستقل ومنتسب. ضع في اعتبارك العدد الكبير من المجموعات العرقية التي تعيش داخل الولايات المتحدة ، ولكل منها تاريخ ثقافي مميز ولكن جميعها تعرف بأنها أمريكية.

لقد صادفت مثالًا إبداعيًا للتوليف أثناء زيارة لكوريا الجنوبية.

بعد أن أجريت ورشة عمل في سيول ، أخذني مضيفي إلى منطقة جونغ في قلب المدينة. وأشارت إلى قاعة المدينة القديمة ، وهي عبارة عن هيكل خرساني صارم أقيم أثناء الاحتلال الياباني لكوريا. بعد حصول كوريا الجنوبية على استقلالها من الحكم الياباني ، ظل مقر حكومة بلدية سيول في المبنى. في عام 2005 ، دعا العمدة لي ميونغ باك إلى بناء دار بلدية جديدة. ولكن ما العمل مع القديم؟

انقسم مواطنو سيول. دعا البعض إلى هدمها: لماذا نحتفظ بهذه الآثار من الماضي المؤلم لكوريا في حين أن مبنى جديد يمكن أن يعبر ببلاغة عن تحديثه؟ عارض آخرون تدميرها ، بحجة أن جميع جوانب التاريخ الكوري تستحق الاعتراف. بالنسبة لكل جانب ، كانت قاعة المدينة بمثابة وكيل للهوية الكورية الجنوبية.

عندما قادني صديقي إلى ما وراء المبنى ، أدركت أن الحكومة البلدية قد حلت هذه المعضلة المشحونة بالهوية من خلال التوليف. قاموا بتحويل الهيكل القديم إلى مكتبة سيول الحضرية ، التي استقرت في ظل قاعة المدينة الجديدة -صرح زجاجي حديث يشبه انحناءه موجة هائلة تتوج فوق سابقتها. قدم المبنيان معًا قصة عن هوية كوريا الجنوبية متعددة الأوجه ، جنبًا إلى جنب مع ماضيها المظلم وحاضرها المشرق.



إعادة النظر في شجرة عيد الميلاد. وصلت ليندا وجوش إلى طريق مسدود بشأن كيفية حل معضلة شجرة عيد الميلاد. لمساعدتهم على استكشاف السيناريوهات المحتملة للتعايش المتناغم ، قمت بتقديمهم إلى نظام SAS. على الرغم من أن كل واحد منهم كان لديه معتقدات روحية ثابتة ، إلا أنه كان منفتحًا على استكشاف طرق لرأب الصدع بينهما. شرحت لهم أن هدفهم هو تبادل الأفكار حول مجموعة متنوعة من الخيارات ، من الواقعية إلى بعيدة المنال ، على أمل أن يساعدهم التفكير الإبداعي في العثور على الخيار الصحيح. كما طلبت منهم عدم تقييم مزايا كل سيناريو ؛ سيأتي لاحقًا.

بدأ الزوجان بتصور سيناريوهات الانفصال. كان بإمكانهما التظاهر بأن الصراع لم يكن موجودًا ، مما أدى إلى تسييج هذا الاختلاف الذي لا يمكن التوفيق فيه عن علاقتهما طوال معظم العام والتعامل معه فقط عندما يقترب عيد الميلاد. بدلاً من ذلك ، يمكن أن يوافق أحدهما أو الآخر صراحةً على رغبة الطرف الآخر ، لكنه يحمل مشاعر الاستياء. أو يمكنهم اتخاذ خطوة غير عادية لتقسيم منازلهم بالفعل. واتفقوا على أنه "في هذا الجزء من المنزل ، سنحتفل بعيد الميلاد. وفي البقية ، سنحتفل بعيد حانوكا ."أو يمكنهم التماس محام والمبادرة بالطلاق.

بعد ذلك ، نظروا في سيناريوهات الاستيعاب. يمكن أن يتحول جوش إلى
معتقدات ليندا الدينية وأصبحت بروتستانتية. أو يمكنه قبول شجرة الكريسماس في المنزل ، إما أن يعيش بشعور من
الخيانة لأسلافه أو يكتشف كيفية استيعاب الشجرة في معتقداته. على العكس من ذلك ، يمكن أن توافق ليندا على
الامتثال لطقوس اليهودية ، وتبقى وفية لطائفتها البروتستانتية مع مراعاة الطقوس اليهودية. أو يمكن أن تتحول إلى
اليهودية.

أخيرًا ، تصور الزوجان سيناريو يتم فيه تجميع اختلافاتهما. يمكنهم شراء شجرة لمنزلهم ، وتزيينها بشكل مشترك
مع أطفالهم ، ويعزو كل منهم معنى شخصيًا لها: يمكن أن تراها ليندا على أنها شجرة عيد الميلاد ، وجوش كزينة احتفالية
من هانوكا.

قم بتقييم السيناريو الأفضل الذي ينسق الاختلافات

أعطيت Linda وJosh بضع دقائق للتفكير في السيناريوهات ثم لتقييم الخيارات. كان السؤال الذي طرحته عليهم
للتركيز عليه هو: "أي سيناريو -أو مجموعة -يبدو أكثر إقناعًا وجدوى لكليكما؟"

وازن بين الإيجابيات والسلبيات. كما أدركت ليندا وجوش ، لا يوجد نهج مثالي للتعايش. يمكن للفصل أن يقلل
من الكثافة العاطفية للصراع: افصل القوات ، وتجنب الأزمة. لكن في حين أن الانفصال يمكن أن يكون مفيدًا لصنع
السلام ، إلا أنه يمكن أن يصبح عائقًا أمام الحفاظ عليه . في أيرلندا الشمالية خلال فترة العداء الدموي المعروفة باسم
الاضطرابات ، تم بناء "جدران السلام" من الحديد والطوب والصلب لحماية المناطق التي كانت بمثابة نقاط اشتعال
للعنف. خلال زيارتي الأخيرة إلى أيرلندا الشمالية ، فوجئت برؤية جدران السلام لا تزال قائمة ، بعد أكثر من عقد من اتفاقية
الجمعة العظيمة ؛ في الواقع ، ارتفع عدد الجدران بالفعل بعد اتفاق السلام. حافظت الجدران على سلامة المجتمعات ،
ولكن بتكلفة نفسية لمجتمع متكامل.

وبالمثل ، بينما يسمح لك الاستيعاب بالانضمام إلى الآخر ، إلا أنه قد يؤدي إلى استياء طويل الأمد. إذا كنت
تتماشى مع هوية الآخر ولكنك استاءت منها ، فقد يكون رد الفعل العنيف شديدًا. تخيل أن جوش قرر قبول وجود شجرة
عيد الميلاد ، ولكن بعد ذلك واجه تغييرًا في رأيه بمجرد رؤيته في منزلهم. يبدأ الاستياء بمهارة ولكن بعد ذلك يبتلعه ،
ويحوله إلى دوار وهو يسأل نفسه ، لماذا اضطررت إلى خيانة جذوري؟

مزايا التوليف كثيرة. إذا تمكنت أنت والجانب الآخر من العثور على ملف
وسيلة لتعايش هويتك ، يمكن أن تصمد علاقتك بقوة

الرياح المعاكسة. تصبح مترابطًا بشكل متزايد وتشعر بواجب البقاء معًا في الأوقات الجيدة والسيئة. نظرًا لأنكما "معًا" ، فقد تم تحييد الحافز لتخريب علاقتكما.

ومع ذلك ، فحتى التوليف ليس حلاً سحريًا. يمكن أن يكون من الصعب للغاية تحديد منطقة اتصال مقبولة للطرفين يمكن للخصوم أن يتعايشوا فيها. كيف ، على سبيل المثال ، يمكن للحكومة التوليف بين الاختلافات مع منظمة إرهابية؟ هناك أيضًا خطر أن يحاول الطرف الأقوى فرض نفسه على القوة الأضعف ؛ الاثنان سينضمان على حساب مصالح الطرف الأضعف. أخيرًا ، يتطلب الحفاظ على هوية مركبة جهدًا واعيًا طويل المدى. الزواج هو مثال رائع على التوليف ، لكن مجرد قول "أنا أفعل" لا يكفي للحفاظ على العلاقة.

لا تتشاجر على العلاقة ؛ بالاشتراك في بنائه. من الصعب التوفيق صراعًا ، على سبيل المثال ، إذا كنت تريد التوليف وطالب الجانب الآخر باستيعابك. أي عدم تطابق بين التفضيلات سيؤدي فقط إلى مزيد من التعارض. طالب معارضو بارك 51بإقامة المسجد بعيدًا عن منطقة الصفر ؛ أرادوا الانفصال. مال مؤيدو المشروع نحو التوليف ، ودعوا إلى الموقع الأصلي ، لكن شمل المسجد مركزًا مجتمعيًا به مكان للصلاة ونصبًا تذكاريًا لضحايا الهجمات.

بدلاً من القتال حول السيناريوهات ، حاول ابتكار طرق لإعادة هيكلة العلاقة لمعالجة مخاوف ورغبات كل طرف. اتبعت ليندا وجوش هذه النصيحة ووجدتا في النهاية حلاً يجمع بين الأساليب الثلاثة للتعايش. اتفقوا على عدم وجود شجرة عيد الميلاد في منزلهم ، ولكن للاحتفال بعيد الميلاد كل عام في منزل والد ليندا في جورجيا. كان هذا متسقًا مع أساطير هوية كل من الزوجين: ليندا وجوش وأطفالهم سيختبرون عيد الميلاد مع والد ليندا ، تكريمًا لتعلق ليندا بالطقوس مع احترام معتقدات جوش. في غضون ذلك ، أكدت ليندا مجددًا التزامها قبل الزواج بتربية أطفالها على العقيدة اليهودية ، مما هدأ مخاوف جوش من خيانة تراثه. توصل الزوجان إلى فهم وقبول هويات بعضهما البعض ، ونسج الاختلافات في العلاقة وتنمو في هذه العملية. من المؤكد أن اتفاقهم كان عملاً قيد التقدم -ولكن تم إحراز تقدم.

احذر من الصراع على السلطة. يحب الناس السلطة ويخشون أن يفقدوها. وهكذا ، غالبًا ما يريد الأقوياء أن يستوعب الآخرون طرقهم ، في حين أن الضعفاء يفضلون التوليف. يمكن أن يصبح الاشتباك الناتج متفجرًا. ومن الأمثلة على ذلك معاهدة فرساي ، وهي الاتفاقية التي أنهت الحرب العالمية الأولى. سعت الدول المنتصرة إلى "إذلال وتدمير أعدائها تمامًا -وأغلبهم ألمانيا" ، واستبعدت الألمان من مفاوضات السلام ، وفرضت

العقوبات التي استنزفت الاقتصاد الألماني. شعرت ألمانيا بالإهانة ، الأمر الذي مهد الطريق "لقائد مثل أدولف هتلر وأجندته القومية المتطرفة للوصول إلى السلطة ، وهو أمر لم يكن من الممكن تخيله قبل عشرين عامًا فقط".

تعرف عندما تنخرط في صراع من أجل القوة الهيكلية -السلطة التي تخبر الآخرين بشكل شرعي بما يجب عليهم فعله. لا تنطوي العديد من المفاوضات على قوة هيكلية: عندما تساوم على سعر سيارة جديدة ، فأنت لا تتفاوض على مستوى سلطة التاجر ؛ لا يمكنك إجباره على إعطائك السعر الذي تريده. ولكن إذا سعت مجموعة أقلية إلى مزيد من سلطة اتخاذ القرار ، فإنهم يتفاوضون من أجل المزيد من القوة الهيكلية. وبالمثل ، عندما يتنافس اثنان من مالكي شركة على أكثر من 50في المائة من الأسهم في شركتهما ، فإن صراعهما ينطوي على قوة هيكلية ؛ واحد منهم فقط سيكون لديه القدرة على إملاء سياسة الشركة.

عادة ما تنطوي أشد الصراعات احتدامًا على صراع على السلطة ، لأن الخوف القوي من فقدان السلطة والضعفاء يتوقون إلى المزيد. لذا عليك السعي بشكل استباقي لإعادة التوازن إلى علاقات القوة. وفيما يلي بعض الاقتراحات:

- تجنب إذلال الطرف الآخر ، خاصة عندما تكون أكثر قوة. بعد الحرب العالمية الثانية ، سعت الدول المنتصرة ليس إلى خزي الدول المهزومة ، ولكن لمساعدتها على إعادة البناء والاندماج في المجتمع العالمي من خلال خطة مارشال.

- ابحث عن التغيير المؤسسي. نص قانون الحقوق المدنية على المساواة في المعاملة بين السود والبيض في الولايات المتحدة.
- استعن بوسيط. يمكن للوسيط أن يوازن الملعب ويضمن أن يكون لكل طرف وقت بث متساوٍ للتعبير عن آرائه وحل المشكلات وإعادة تكوين العلاقة من أجل الرضا المتبادل.

- تذكر ضرورة التضحية. ذكر نفسك أن التعايش المتناغم يتطلب من كل طرف التخلي عن درجة معينة من الاستقلالية من أجل التعايش المتناغم.

العودة إلى Park51

قبل أن تنهي المكالمة مع العمدة ، يذكّرك ، "نيويورك وأمتنا تعتمد عليك." تبدأ الاستعدادات للاجتماع الذي ستقوم بتسهيله -تصميم جدول الأعمال ، والاتصال بالمدعوين ، وتذكير كل منهم بأن الاجتماع سيكون خاصًا وغير قابل للنشر. ومع ذلك ، فأنت قلق ، بعد أن أدركت أنه يبدو أن هناك حلين محتملين فقط: إما

أنصار أو معارضو المشروع سوف يسودون. تم تقديم عدد قليل جدًا من السيناريوهات المتفق عليها بشكل متبادل ، وتم رفض تلك السيناريوهات -مثل استخدام الموقع كمسجد ونصب تذكاري -رفضًا قاطعًا.

بعد أيام قليلة ، اجتمع اثنا عشر من الأطراف المشاركة في المناقشة في ورشة عمل لمدة يومين في فندق في شمال ولاية نيويورك ، بعيدًا عن الأضواء الإعلامية.
بعد شرح الغرض من ورشة العمل ، يمكنك وصف الخمسة إغراءات وتسهيل مناقشة لمدة ساعتين حول كيفية تصعيد النزاع.
يناقش المشاركون كيف سقطت الأمة ووسائل الإعلام في حالة من الدوار حول بارك 51؛ كيف يمكن أن يلعب إجبار التكرار كرد فعل لصدمة 11سبتمبر ؛ وكيف أن هناك من المحرمات مناقشة صراحة مجموعة المواقف تجاه الإسلام في المجتمع الأمريكي. يدرك أفراد المجموعة أيضًا أن القضية تبدو وكأنها اعتداء ليس فقط على قيمهم المقدسة ، ولكن أيضًا على القيم والمعتقدات المقدسة للأطراف الأخرى المعنية. يعترف اثنان من الأرواح الشجاعة بأن Park51 ربما تم اغتصابه لأغراض سياسات الهوية ، مدركين أن بعض السياسيين الصريحين قد استغلوا القضية مع اقتراب الانتخابات النصفية.

بعد ذلك ، ستقود المجموعة من خلال نسخة تقريبية من الديناميكيات التكاملية ،

بدءًا من مشاركة كل مشارك لأسطورة هويته لمدة خمس دقائق ، ثم فتح المجال للآخرين لطرح أسئلة حول هذا المنظور. تطلب من كل مشارك الإجابة على السؤال "ما الأهمية الشخصية لـ Park51 بالنسبة لك؟" أنت تذكّر المشاركين الآخرين بالاستماع بعناية واحترام ؛ الهدف هو التعلم وليس النقاش.

عندما يتحدث كل شخص ، يظهر موضوع مشترك: يشعر جميع الأطراف بالألم والخوف العاطفي. لقد أثرت هجمات 11سبتمبر بشكل عميق على الطريقة التي ينظر بها الناس إلى هويتهم وأمنهم. في ضوء المشاعر المشتركة في الغرفة ، تطلب من الجميع الانضمام في لحظة صمت لضحايا الهجوم. عندما يسقط الصمت ، تشعر بالتحول الديناميكي للمجموعة. إنهم يشاركون في الحداد ، وهي خطوة مهمة في التعامل مع الألم العاطفي.

إنهم يقوون علاقتهم الإنسانية.
يناقش أعضاء المجموعة ما دفعهم للتحدث عن الجدل ، حيث يتعمق كل مشارك في دوافعه. بحلول منتصف النهار ، تبدو المجموعة جاهزة لحل الخلافات العملية. أنت تقدم نظام SAS وتضع قاعدتين أساسيتين: (1)تبادل الأفكار بأكبر عدد ممكن من السيناريوهات ، و (2)لا تقيم الأفكار بعد. تبدأ بسؤال المجموعة: "ما هي بعض طرق التعامل مع Park51؟"

تتصور المجموعة الحلول الممكنة ، ويظهر سيناريوهان قائمان على الفصل: حرك المركز إلى موقع بعيدًا عن Zero Ground أو احتفظ به في الداخل

المنشأة القديمة. تشمل سيناريوهات الاستيعاب جعل Park51 مركزًا ثقافيًا ؛ تحويلها إلى نصب تذكاري فقط لضحايا الهجوم الإرهابي ؛ ودمج المسجد في المركز المجتمعي .Park51 تتضمن السيناريوهات التجميعية جعل بارك 51 مركزًا لجميع الأديان ؛ الاحتفاظ بها كمركز ثقافي إسلامي مع إضافة نصب تذكاري لضحايا الهجوم الإرهابي ؛ والقيام بما اقترحه الرئيس السابق بيل كلينتون: "تخصيص هذا المركز لجميع المسلمين الذين قتلوا في 11 سبتمبر".

تطلب من المشاركين تقييم السيناريوهات التي قد تكون أكثر إرضاءً لجميع المعنيين. ينشأ نقاش إيجابي الحماسة حيث يتم تضييق القائمة إلى أكثر ثلاثة سيناريوهات واعدة. أنت تشاركها مع رئيس البلدية ، الذي يستجيب بحماس: كل سيناريو أفضل من السيناريوهات الثنائية التي تهيمن على النقاش العام. يناقش العمدة الأفكار بشكل خاص مع أصحاب المصلحة الرئيسيين ، الذين يوافقون على المضي قدمًا بواحد من السيناريوهات الثلاثة الموصى بها - والذين يختارون في النهاية واحدًا يجمع المخاوف الضمنية في أساطير هوية كل صاحب مصلحة.

باختصار

هل يمكنك التفاوض على غير قابل للتفاوض؟ جوابي هو نعم. يسمح لك نظام SAS بفصل هويتك الأساسية عن هويتك العلائقية من أجل إعادة تكوين علاقتك. هويتك الأساسية ثابتة إلى حد كبير ، لذا فإن محاولة التفاوض من غير المرجح أن تكون مثمرة. بدلاً من ذلك ، ركز على تعديل هويتك العلائقية ، وتغيير الطريقة التي تتعايش بها أنت والطرف الآخر.

يوفر نظام SAS ثلاث أدوات لإعادة تكوين علاقتك مع الحفاظ على هويتك الأساسية سليمة: الفصل والاستيعاب والتوليف. كل من هذه البدائل له إيجابيات وسلبيات يجب تقييمها بعناية. هدفك هو تحديد ، ثم تطوير ، السيناريو الذي يخدم بشكل أفضل خرافات هوية كل طرف.

لذا تذكر: لا يمكنك حل مشكلة من داخلها. من خلال تطبيق
نظام SAS ، يمكنك الخروج من الصراع من أجل حله.

Section 4

التوفيق بين الاختلافات التي لا يمكن التوفيق بينها

14

إدارة الجدل

تخبرنا أسطورة قديمة عن الأمريكيين الأصليين عن جد يشارك حفيده سرًا: "لدي ذئبان يتقاتلان في داخلي. واحد هو ذئب الحب والعطف. ا لآخر هو ذئب الكراهية والجشع ."

عيون الصبي مفتوحة على مصراعيها. "أيهما سيفوز؟" سأل.
يتوقف الجد للحظة ويرد ، "أيهما أطعم".

...

المصالحة تنطوي على حوار بين الناس -ولكن الجزء الأصعب يحدث داخل نفسك. في أي صراع ، عليك أن تقرر الذئب الذي ستطعمه.
هل يمكنك تحرير مظالمك وتسامحها والمضي قدمًا؟ هل تثق في الجانب ا لآخر بما يكفي للترحيب بهم مرة أخرى في نعمك الطيبة؟ هل أنت راغب بشكل أساسي في التغيير؟ الإجابة على هذه الأسئلة لا تكمن في أي كتاب مدرسي ، بل في قلبك.

ما يجعل هذه الأسئلة صعبة بشكل خاص هو أنها تنطوي على دوافع متناقضة. بينما تريد حل نزاعك ، فأنت تريد أيضًا حماية نفسك. إن دعوة الطرف ا لآخر للعودة إلى حياتك أمر محفوف بالمخاطر ، لأنهم عارضوك . لقد أضروا بك. كيف يمكنك التأكد من أنهم لن يفعلوا ذلك مرة أخرى؟ وبالتالي ، فإن الضعف المطلوب لتجاوز خلافاتك يتسبب في تناقض لا مفر منه حول المصالحة. حتى أكثر الناس تعاطفًا بيننا سيختبرون الرغبة في الانتقام ؛ سوف تعترف ألطف الروح بشيء من الاستياء ؛ سيشعر الأكثر قبولًا بوخز في الحكم.

أسمي هذه الدوافع المتنافسة الديالكتيك العلائقي. إنهم الذئاب بداخلك -وهم يسحبون مشاعرك في اتجاهين مختلفين: تجاه العلاقة وبعيدًا عنها. في الصراع ، يمكن أن تكون الدوافع المتناقضة

لم يتم تجنبها أو حلها ، لأنها جزء من العمارة البشرية الخاصة بك. ولكن بمجرد أن تدركها ، يمكنك أن تقرر أي طعام تريد إطعامه.

تاريخ موجز للديالكتيك

يعود مفهوم الديالكتيك إلى آلاف السنين. اقترح الفيلسوف اليوناني هيراكليتس من أفسس وحدة الأضداد: فكرة أن كل شيء في العالم يتحدد بنقيضه. في السياسة الأمريكية ، على سبيل المثال ، يمكن أن تؤثر أجندة الحزب الجمهوري على أجندة الحزب الديمقراطي ، والعكس صحيح. هذا هو جوهر الديالكتيك: طبيعة كيفية ارتباط منظورين متعارضين ببعضهما البعض.

اتخذ الفيلسوف إيمانويل كانط هذا المفهوم خطوة إلى الأمام. اقترح
أن الأفكار تتطور على ثلاث مراحل: الأطروحة تصطدم بالنقيض ، وتنتج التوليف. تلقي هذه الصيغة البسيطة والأنيقة الضوء على تطور الأفكار والتاريخ والاقتصاد -فقط حول أي مجال فكري. يفترض صياد من العصور الوسطى أن العالم المسطح ينتهي في الأفق (أطروحة). ولكن في يوم من الأيام أبحر بسفينة حتى وصل في النهاية إلى الساحل المقابل لوطنه ، مما دفعه إلى إعادة النظر في افتراضه (نقيض). في النهاية ، استنتج أن العالم مستدير (توليف).

على الرغم من تألق كانط ، كانت نظريته بها ثغرات -أو لوضعها في ديالكتيكية
المصطلحات ، لم تكن أطروحته خالية من التناقض -وحاول الفيلسوف الألماني جورج فيلهلم فريدريش هيجل ملئها. اعتقد هيجل أن مفهوم التناقض غامض للغاية ، لذلك اقترح أن تتقدم الفكرة من خلال ثلاث حالات: مجردة ، وسلبية ، وملموسة. الأطروحة الأولية مجردة وغير مختبرة وتفتقر إلى الدقة "السلبية" للتجربة والخطأ. كل فكرة ، مهما كانت مدروسة ، تحتوي على نقص جوهري. إن فكرة أن العالم ينتهي في الأفق تحتوي على خطأ داخلي ، "سلبي" ، لا يتم التغلب عليه إلا من خلال فكرة جديدة تكمل الديالكتيك. بمجرد أن يجتمع الملخص مع السلبي ، يظهر تركيب أكثر واقعية.

يقدم لك الديالكتيك التناقض الضروري ، وهو صراع لا مفر منه داخل نفسك. لكنهم لا يحتاجون إلى منعك من الوصول إلى حل -إذا كنت تعرف كيفية إدارة قوتهم المتناقضة.

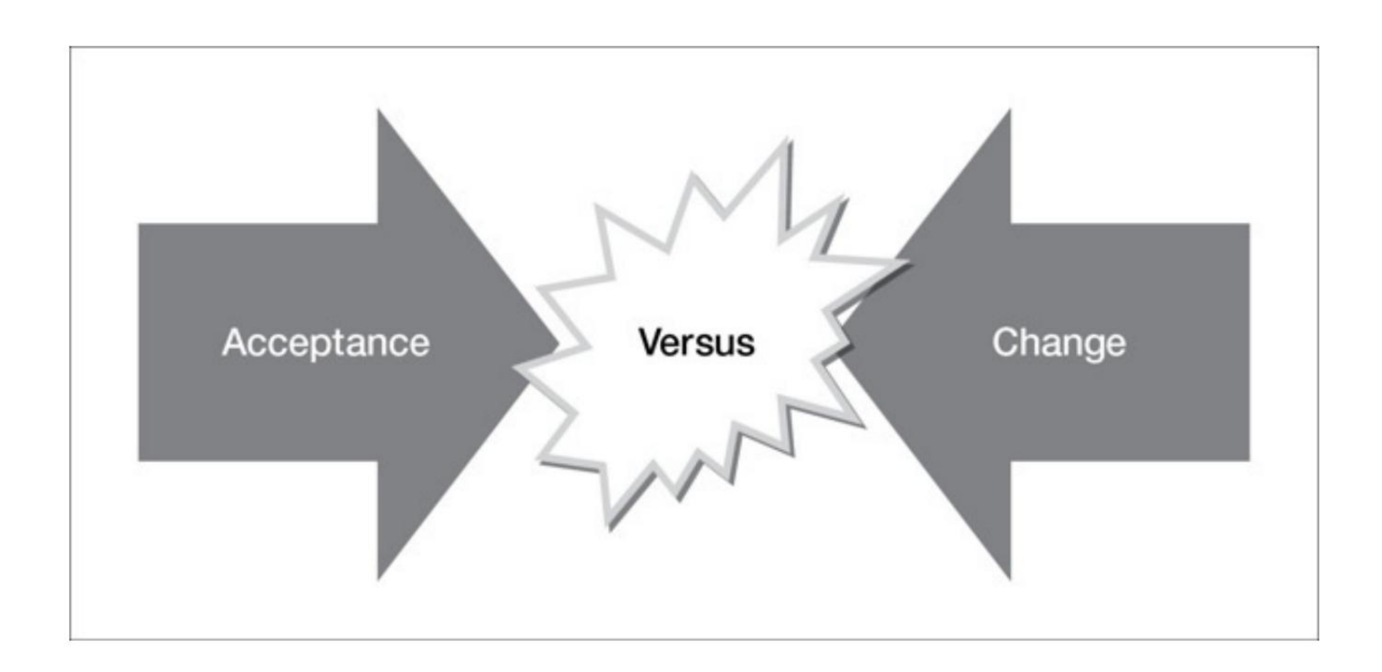
تصفح حزمة التناقضات

تهيمن العديد من الديالكتيك على العالم العاطفي للصراع: القبول مقابل التغيير ؛ الفداء مقابل الانتقام ؛ والاستقلالية مقابل الانتماء. أنت تسعى إلى الفداء ولكنك تأوي الانتقام. تحاول قبول الطرف الآخر ولكنك تأمل أن يتغيروا. أنت تبني الانتماء لكنك تشعر بأنك مقيد بداخله. للتعامل مع هذه الديالكتيك بفاعلية ، يجب تبني استراتيجية ثلاثية المحاور.

أولاً ، كن منتبهاً للديالكتيك المتصارع بداخلك. إذا تُركت دون رقابة ، فإن جاذبية الديالكتيك يمكن أن تخرب حتى اتفاقك الأكثر إرضاءً. لذا كن على دراية بكيفية تأثيرها عليك. هل تشعر بمقاومة المصالحة؟ متردد في التغيير؟

ثانيًا ، قم بتغذية القوة التي تأخذك إلى حيث تريد أن تذهب. أذا أردت حسّن علاقتك مع زوجك السابق ، ربما لأنك تشارك في واجبات الأبوة والأمومة ، عليك أولاً التعرف على المعركة الداخلية في نفس الوقت التي تجذبك نحو الخلاص والانتقام. بعد ذلك ، لإعادة بناء علاقتك ، ركز على الخلاص ، حتى عندما تقبل أن سنوات من الغضب المتراكم قد تشبع قلبك بدعوات الانتقام. اعترف بالمشاعر العدائية -لكن لا تغذيها.

ثالثًا ، أدرك أن الديالكتيك يؤثر على الطرف الآخر أيضًا. بأن تصبح إدراكًا لتحدياتهم الديالكتيكية ، يمكنك المساعدة في تهدئة مخاوفهم بشأن التصالح معك. على سبيل المثال ، يمكنك إخبار زوجك السابق أنك تفهم مدى صعوبة بناء شراكة معك بعد كل الألم الذي سببته في الماضي.



الجدل رقم :1القبول مقابل التغيير

تعتمد معظم النزاعات على حقيقتين أساسيتين: (1)يريد كل شخص أن يتم قبوله ، و (2)لا أحد يريد التغيير. لنتأمل الوضع الذي تواجهه سوزان ورون ، وهما زوجان متزوجان منذ ثلاثين عامًا ، وهما يجلسان على الأريكة يشاهدان التلفاز. تقول سوزان ، "قراري في السنة الجديدة هو أن أفقد عشرين رطلاً -ويجب أن أبدأ بالحد من تناول وجبات خفيفة. هل ستساعدني؟"

"بالتأكيد ،" يقول رون بابتسامة داعمة.
"أوه ،" تجيب سوزان ، "هل تعتقد أنني أتناول الكثير من الوجبات الخفيفة؟"
يجد رون نفسه في حالة ذهول عالقًا في ديالكتيك موجود في عقل سوزان. كان وراء طلبها للدعم سؤالان قويتان: هل يجب أن أقبل نفسي كما أنا ، أم أتغير؟ هل يقبلني رون كما أنا ، أم أنه يعتقد أنني يجب أن أتغير؟ من خلال دعم قرار سوزان بمناسبة العام الجديد ، قوض رون عن غير قصد دعمه لها.

بالطبع ، الديالكتيك ليس له إجابة "صحيحة". رد رون ، "أنت لا تفعل بحاجة إلى إنقاص الوزن. ربما تكون سوزان قد قالت ، "أنت مثالي كما أنت" ، "لماذا لا تدعمني؟"

نحن نتوق إلى القبول

عندما تشعر بالقبول لما أنت عليه ، والعيوب وكل شيء ، فإنك تشعر بالراحة والتحرر. لم تعد بحاجة للقلق بشأن ما تقوله أو كيف تتصرف. لديك ثقة بأن الشخص الآخر سوف يدعمك مهما كان الأمر.

عندما تشعر بالحكم ، فإنك تواجه العكس. الحكم هو عدو القبول. كل شخص يمتلك نظام رادار عاطفي يتنبه لأي تلميح بعدم القبول. عندما يتهمك شخص ما بشعور "غير عادل" أو فكرة "خاطئة" أو سمة شخصية "معيبة" ، فإنك تشعر بأنك غير مقبول. وهي تؤلم.

لكن أكثر أشكال الحكم إيلامًا تأتي من الداخل. أنت تفشل في قبول أجزاء من نفسك أو كلها ، وتحكم بقسوة على سلوكك أو مشاعرك أو أفكارك وتستنتج أنك غير لائق. رفض عالم النفس ويليام جيمس أحد كتبه ووصفه بأنه "كتلة بغيضة ، منتفخة ، متضخمة ، منتفخة ، مستقطبة ، لا تشهد سوى حقيقتين: الأولى ، أنه لا يوجد شيء مثل علم النفس ، والثاني ، أن ويليام جيمس غير قادر ."جوامع

كان من أكثر العقول تبجيلًا في عصره ، ومع ذلك كان عرضة لانتقادات قاسية لعمله ، وبالتالي انتقاداته لنفسه.

من الصعب للغاية التحرر من النقد الذاتي. أنت في النهاية
تصبح محاصراً في نمط دائم من التفكير الخاطئ -ما يسميه علماء النفس التشوهات المعرفية: كلما انتقدت نفسك أكثر ، وجدت نفسك أكثر جدارة بالنقد.

نحن نقاوم التغيير

يشبعك الصراع بالتوتر ، مما يجعلك ترغب في تغيير سلوك الطرف الآخر -ولكن ليس سلوكك. أنت تعتقد أنك على حق ، فلماذا يجب أن تتغير ؟ ولكن نظرًا لأن الطرف الآخر لديه نفس الأساس المنطقي بالضبط ، فكلما طالب كل منكما أن يتغير الآخر ، قل شعور كل منكما بالقبول. بكلمات هيجل ، يشعر كل منكما أن الجانب الآخر يلقي نظرة "سلبية" على وجهة نظرك ، أو خطأ أو فجوة ، مما يدفعكما إلى الحفاظ على مواقفكما بعناد.

مرارًا وتكرارًا في تمرين القبائل ، لقد شاهدت كيف أن الضغط
للتغيير يتعارض مع التوق إلى القبول. في الجولة الأولى من التمرين ، يحاول زعماء القبائل في كثير من الأحيان إقناع القبائل الأخرى بالانضمام إلى قبائلهم ، مع التركيز على جاذبية قبيلتهم مع استبعاد مزايا الآخرين.

لكن ما يفشل هؤلاء القادة في تفسيره هو مدى مقاومة الهوية للتغيير. كلما زاد الضغط الخارجي الذي تشعر به القبيلة للتغيير ، زاد مطالبتها بقبول القبائل الأخرى لها كما هي. تظهر معركة الحكم الذاتي ، حيث تصر كل قبيلة على أن يقبل الآخرون قبائلهم كقائد. والنتيجة صراع لا مفر منه تقريبا.

تقلل الإغراءات الخمسة من دافعك للتغيير. دوار
على سبيل المثال ، يدفعك إلى عالم مشوه من المواجهة. يجذبك إكراه التكرار إلى أنماط مسببة للانقسام. تمنعك المحرمات حتى من الحديث عن التغيير مع الجانب الآخر. وكلا الاعتداء على المقدسات وسياسة الهوية يعزز خطوط الانقسام.

القبول أم التغيير؟

من خلال التعرف على جدلية القبول / التغيير ، يمكنك تحسين الطريقة التي تتعامل بها أنت والطرف الآخر مع التوتر.
نصحت الزوجين ، مارشال وبيتي ،

الذي كافح مع المعارك الشديدة المزمنة. شرح مارشال كيف ستفقد بيتي أعصابها بشكل غير متوقع وكيف سيحاول تهدئتها بقول أشياء مثل "اهدأ ، يمكننا حل هذا الأمر." لكن بيتي ستزداد غضبًا رداً على ذلك ، مما تسبب في انسحاب مارشال.

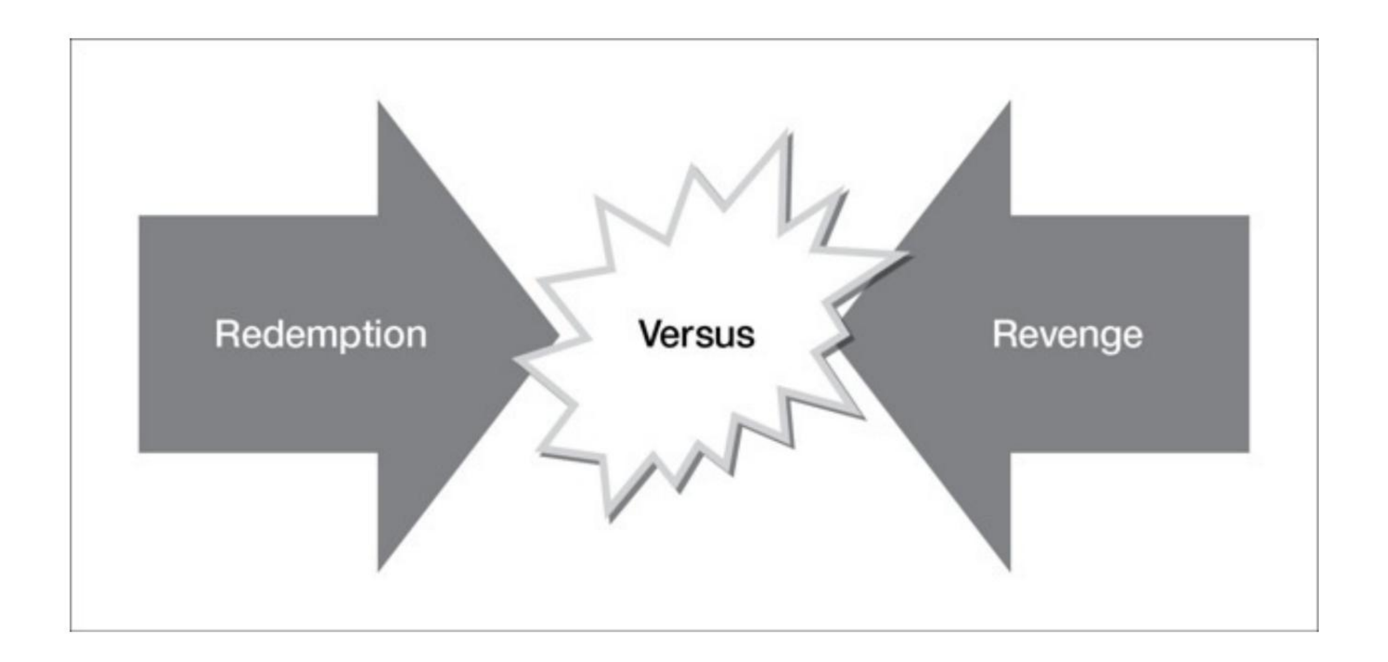
لم يشعر أي من الطرفين بالقبول بسبب أسلوبه في التعبير العاطفي.
كانت بيتي مرتاحة للتعبير عن غضبها ، في حين أن ذلك جعل مارشال قلقًا. لقد نشأ في منزل يتجنب الصراع ؛ نادرا ما عبرت عائلته عن مشاعر قوية. على النقيض من ذلك ، كان والدا بيتي ينفجران بانتظام في بعضهما البعض لكنهما كانا متصالحين دائمًا. كلما عبّرت بيتي عن غضبها ، قل قبول مارشال لها ، وكلما حاولت مارشال تغيير غضب بيتي ، شعرت بمزيد من عدم القبول ، الأمر الذي زاد من غضبها. وقع هذا الزوجان في دوامة كارثية يكمن في قلبها جدلية القبول مقابل التغيير.

بعد أن قدمت هذه الملاحظة إلى مارشال ، بدأ ينظر إلى العلاقة من منظور جديد. عندما تشاجر الزوجان بعد ذلك ، رد مارشال بطريقة مختلفة. لقد أدرك وتقبل شعوره بعدم الارتياح من غضب بيتي ، لكنه لم يتصرف بناءً عليه أو يحاول تهدئتها. لدهشته ، خف غضب بيتي. من خلال قبول صراعاتهم الديالكتيكية ، ساعد مارشال في إعادة تشكيل علاقتهم.

للتوفيق بين صراع مشحون عاطفيًا ، سواء القبول أو التغيير
هي ضرورية؛ المفتاح هو معرفة ما يجب قبوله وما يجب تغييره. إنها معركة شاقة لتغيير الهوية الأساسية لشخص ما -فالناس يقاومون التغييرات في المعتقدات والقيم الأساسية. لكن قبول علاقة متوترة وغير منتجة

لا يخدم أحدا.

لذلك ، تهدف إلى قبول الهوية الأساسية للآخر كما هي ، والاعتراف بقيمهم ومعتقداتهم دون إصدار حكم. في غضون ذلك ، اسع إلى إعادة تكوين علاقتك ، مع تضمين الهوية الأساسية لكل طرف في سرد علائقي أوسع. أعاد مارشال هيكلة علاقته الزوجية من خلال التعرف على غضب بيتي دون الاستجابة له -وقد نجحت هذه الاستراتيجية.



الجدل رقم :2الفداء مقابل الانتقام

إذا وخزتنا فلا تنزف؟ لو قمت بدغدغتنا، ألن نضحك؟ إذا كنت تسميم لنا، لا أننا لا يموت؟ إذا ظلمتمونا، ألا ننتقم؟

-وليام شكسبير ، تاجر البندقية

تخيل أنك تشارك سرًا عميقًا ومظلمًا مع صديقة مقربة لتكتشف أنها نشرته على موقعها على الإنترنت. أنت مذعور. في اللحظة التي تخونك فيها ، فإن الجدلية بين الانتقام والفداء تستحوذ على انتباهك. من ناحية أخرى ، تجبرك قوة على مستوى القناة الهضمية على الانتقام لاستعادة إحساسك بالنظام الأخلاقي ، ربما عن طريق نشر بعض أسرارها على موقع الويب الخاص بك. من ناحية أخرى ، نظرًا لكونها صديقة ، فإن الصوت الداخلي يحثك على مواجهتها والتحدث عن الأمور. إلى أي صوت يجب أن تستمع؟

التحدي هو فصل الدافع عن العمل. حتى الإساءة البسيطة لهويتك يمكن أن تثير دافعًا قويًا للانتقام. إذا فشلت في ملاحظة الدافع ، فإنك تظل تحت رحمته. لكن بينما لا يمكنك تجنب الاندفاع ، يمكنك التفكير مليًا في كيفية الرد.

لكي تدرك دافع الانتقام ، لاحظ أي تخيلات لديك عن الانتقام. إذا كان رئيسك يحط من قدرك باستمرار ، فهل تحلم بكشف عيوبه للعالم؟ التخيلات ليس لها حدود. يمكن أن يكونوا معاديين للمجتمع

أو مروع. قد يستمتع جزء صغير منكم بأحلام اليقظة هذه ، لأنها تهدئ غرور الجرح وتستحضر إحساسًا بالعدالة: رئيسك جعلك تعاني ، والآن تريد أن تعطيه جرعة من دوائه الخاص. لكن سواء قررت الانتقام فعليًا هو أمر مختلف تمامًا.

الجانب الاعلى من الانتقام

يمكن أن يمكّنك الانتقام من خلال منحك الوصول إلى العدالة والسلطة والتنفيس.
عدالة. الانتقام يحفزك على تصحيح الظلم ، "حتى النتيجة".
يجب ألا يتوقع الأقارب الذين يستبعدونك من حفل عطلة أن يتلقوا دعوة للم شمل الأسرة القادم. تشتعل نيران الانتقام برغبة ليس في ندم الطرف المخالف ، بل الرغبة في العقاب. تريد أن يعاني أقاربك من آلام نفسية عميقة مماثلة لتلك التي عانيت منها على أيديهم ؛ وأنت تكتسب الرضا بمعرفة أنهم الآن يفهمون حقًا -ويدفعون ثمن -معاناتك. يشعر العدل باستعادة.

كما يمكن للتهديد بالانتقام أن يردع الظلم في المستقبل. إذا علم المتنمر في المدرسة أن ابنتك ستضربه إذا أهانها ، فقد يفكر مرتين في القيام بذلك مرة أخرى. في الواقع ، قد تهدد ابنتك بالرد عليه بقوة مفرطة. في حين أن تهديدها قد يبدو غير منطقي ، إلا أنه يخلق جدارًا واسعًا من الردع يمكن أن يعزز التعاون.

قوة. الانتقام يحفزك على تحسين مكانتك فيما يتعلق بـ
الجانب الآخر. قد تكون ابنتك التي تتحدى المتنمر وسيلة لها لتأكيد هيمنتها وإعادة ترتيب التسلسل الهرمي الاجتماعي.
هذا الجوع إلى مكانة متزايدة يمكن أن يحل محل الرغبة في العدالة.

التنفيس. يمنحك الانتقام وسيلة للتنفيس -تطهيرك من المشاعر المؤلمة. نتيجة لذلك ، تشعر بالتحرر من قيود الإيذاء ، وتحرر من الذل والعار. في الواقع ، اكتشف الباحثون في جامعة زيورخ أنه أثناء قيامك بالانتقام ، يتدفق الدم بشكل متزايد إلى مراكز المكافأة في دماغك ، بما في ذلك النواة المذنبة والمهاد -نفس أجزاء الدماغ التي يتم تنشيطها إذا تلقيت ضربة من النيكوتين أو الكوكايين.

عيب الانتقام

بينما يقدم الانتقام الإشباع على عدة جبهات ، فإن البحث العلمي والأدلة القصصية تلقي بظلال من الشك على فعاليتها النهائية.

عدالة غير متوازنة. الانتقام يمكن أن يعزز الشعور بالعدالة -لكن
فقط من اجلك. سوف ينظر الطرف الآخر إلى عدالتك على أنها ظلمه ، مما يؤدي إلى حلقة من الانتقام المتبادل. حتى إذا كنت مقتنعًا بأنك تُلحق الطرف الآخر بالمعاناة بما يتناسب مع ما تسبب فيه لك ، فمن المحتمل أن يروا أن عقوبتك مفرطة. كما اعتادت جدتي أن تقول ، "إذا كان إصبعك ، فهذا يؤلم أكثر." بمعنى آخر ، إنك تحكم على ألمك بأنه أشد حدة من أولئك الذين يرونه من الخارج.

وهذا يجعل الاعتقاد بأن الانتقام سيمنع ارتكاب المزيد من الجرائم أمرًا بعيد الاحتمال.

التمكين قصير العمر. في حين أن الانتقام يمكن أن يمكّنك لفترة وجيزة ، فمن المرجح أن يبدأ الجاني الذي تحول إلى ضحية بسرعة في التخطيط لطرقه الخاصة للانتقام. على سبيل المثال ، عندما يسعى الزوج للانتقام من زوجته السابقة -على سبيل المثال ، رفض السماح لها بالعودة إلى المنزل لجمع رسوماتها المفضلة -يتم تنشيطه بالتمكين. ومع ذلك ، بعد يوم واحد ، وجد نفسه في مواجهة الواقع المتضائل للتهم القانونية الجديدة.

التنفيس السريع. طعم الانتقام الحلو لا يدوم طويلا.
التخطيط للانتقام لخطأ الزوج أو الزميل السيئ قد يشعر بالحيوية ، لكن الأبحاث تشير إلى أنه بعد أن ننتقم ، نشعر في الواقع أسوأ مما توقعنا: نحن نتساءل عن أخلاقنا ونفكر بشكل متزايد في الجاني. علاوة على ذلك ، فإن تجربة الانتقام الشافية ليست سوى إلهاء مؤقت عن الألم العاطفي للفقد. قد يشعر الجندي الذي رأى رفيقه يموت في المعركة بموجة من العدالة الشافية عندما يطلق النار على الجاني انتقاما منه ، لكن لا يزال يتعين عليه أن يعيش ويداه ملطختان بالدماء ، والتهديد المتزايد للعدو بالانتقام ، والحقيقة التي لم تتغير. الرفيق ذهب إلى الأبد.

التنفيس: أرض وسطية؟

بدلًا من السعي للانتقام ، قد تقرر التنفيس عن غضبك. أنت تمسك وسادة ، وتتخيلها على أنها الشخص الذي آذاك ، وتضربها ؛ ثم تتحدث إلى صديق مقرب وتكشف التفاصيل الدموية عن شعورك بالظلم.

من المؤكد أن هذه الأشكال الشائعة من التنفيس تعمل ، أليس كذلك؟ خاطئ -ظلم -يظلم. لقد أثبتت مجموعة هائلة من الأدلة العلمية أن التنفيس عن الغضب يؤدي في الواقع إلى نتائج عكسية: كلما تنفست عن نفسك ، زادت رغبتك في الانتقام.

يفترض التنفيس أن غضبك مثل البخار في الغلاية: إذا فتحت الغطاء لتحرير البخار ، فسيقل الضغط. لكن الغضب لا يعمل هكذا. كلما فكرت في كل ما تشعر به من ظلم ، كلما عملت بنفسك في جنون عاطفي. بدلاً من إطلاق الغضب ، فإن التنفيس يعززه.

صمم البروفيسور براد بوشمان دراسة غير عادية تؤكد هذه النقطة. تم توجيه الموضوعات لكتابة مقال عن الإجهاض ، إما مؤيد للحياة أو مؤيد للاختيار. ثم قام طالب في غرفة أخرى بتقييم المقالات وأعادها بتعليق مكتوب بخط اليد: هذه واحدة من أسوأ المقالات التي قرأتها على الإطلاق! دون علم المشاركين ، لم يكن هناك أي طالب في الغرفة الأخرى - فقد كتب المجرب التعليق في الواقع كوسيلة لإغضاب المشاركين. ثم قسم المجربون الموضوعات إلى ثلاث مجموعات - واحدة ضربت كيس ملاكمة أثناء التفكير في مقيِّم الطالب المحتقر (الوهمي) ، وضربت الثانية كيس اللكم أثناء التفكير في أن تصبح لائقًا بدنيًا ، وجلست الثالثة بهدوء لمدة دقيقتين.

ثم قامت المجموعات الثلاث بوضع سماعات الرأس ولعبت لعبة كمبيوتر ضد الطالب (الوهمي) الذي صنف مقالهم. سيتم تفجير الخاسر في كل جولة من اللعبة بضجيج عالٍ ، بينما يجب على الفائز اختيار مدة الضجيج وشدته. تم تزوير اللعبة بحيث ربح المشاركون نصف الوقت. إذن أي مجموعة ضبطت الصوت على أعلى صوت؟ كان مثقبو الأكياس عدوانيين بنفس القدر سواء كانوا يفكرون للتو في نظرائهم المحتقرين أو لياقتهم البدنية - وتشير هذه النتائج إلى مخاطر التنفيس عن الغضب.

بالطبع ، هناك أشكال أخرى من التنفيس أكثر فاعلية.
يشير قدر هائل من الأدلة في علم النفس الإكلينيكي إلى قيمة الحديث عن مشاعرك كطريقة لإضفاء المعنى عليها. بينما يركز التنفيس على التخلص من الغضب ، تستخدم أساليب التنفيس المصممة بشكل أفضل قوة الحوار لفهم غضبك والعمل من خلاله ، مثل تلك الموضحة في الفصول السابقة حول الديناميات التكاملية. لكن المفتاح يكمن في عقليتك.

ركز على الفداء وليس الانتقام

في حين أن الانتقام يقوض العلاقات ، فإن الفداء يفسح المجال لروح الجماعة. لاسترداد علاقة ما يتطلب منك الإيمان بإمكانية إعادة الاتصال ، وإجراء التعديلات ، واستعادة الروابط الإيجابية. ولكن

الخلاص هو عقلية أكثر من كونها مهارة. يتميز بالشجاعة في التعرف على مخاوفك ، والتعاطف مع معاناة الآخرين ، والتصميم الأخلاقي على بناء علاقات أفضل. إمكانية الفداء تكمن في كل شخص. فيما يلي طرق ملموسة لمساعدة نفسك في الوصول إليها.

.1استدع الشجاعة للنظر إلى الداخل. في مؤتمر دولي قبل بضع سنوات ، تحدثت مع كبير المفاوضين السياسيين في الصراع الإسرائيلي الفلسطيني. بينما كنا نستكشف بعض القضايا الحساسة المحيطة بالنزاع ، احمر وجنتاه ، وذراعيه ، وتسارعت إيقاع خطابه.

عندما شاهدت هذا العرض ، سألته أخيرًا ، "هل تعتقد أن العواطف تؤثر عليك في الصراع؟" فاجأه وقال: "لا!" كانت حالة واضحة من رفض النظر إلى الداخل. على مستوى ما كان تحليله صحيحًا -كانت العوامل الهيكلية هي الأسباب الرئيسية للصراع المعني -ولكن ضمن هذه المشكلة العقلانية ظاهريًا كان هو وأصحاب المصلحة الآخرون في حالة جمود عاطفي. يتطلب الأمر شجاعة لفحص مخاوفنا ومخاوفنا بموضوعية من أجل فتح باب الخلاص.

.2اشعر بالتعاطف مع معاناة الآخرين. قد لا توافق على معتقدات أو أفعال الطرف الآخر ، وقد تشعر بالاشمئزاز من أقوالهم أو أفعالهم. لكن تذكر أنهم بشر ، وفي نزاع مشحون عاطفياً ، يمكنك التأكد من أنهم يعانون أيضًا. أن تكون حساسًا لألمهم هو أفضل طريقة لاستعادة العلاقات الإيجابية.

في حالة التعاطف ، تتعاطف مع معاناة الآخرين وتشعر بالرغبة في تخفيفها. رأى بوذا الرأفة على أنها "ما يجعل قلب الخير يتحرك في ألم الآخرين." الجذور اللاتينية لكلمة "الرحمة" تعني "المعاناة مع". الرحمة عاطفيا تدفعنا إلى العمل.

في حين أن القدرة على التعاطف تكمن في داخل كل واحد منا ، فإن التحدي هو لاستحضاره. لكن كيف يمكنك أن تشعر بالقلق حيال شخص أساء إليك عمداً؟ بالنسبة للمبتدئين ، تذكر أن الشعور بالتعاطف مع شخص ما لا يمنعك من السعي لتحقيق العدالة لأي مخالفة قد يكون قد ارتكبها.

ثانيًا ، استفسر عن معاناة الآخر. قد تسأل ، "كيف هذا الصراع أثر عليك شخصيا؟ "استمع ليس للدفاع ، ولكن لكي تفهم.
ثالثًا ، تخيل الدخول في موقف الشخص الآخر -وليس فقط هم الأحذية —والتعرف على معاناتهم. طرت مؤخرًا من بوسطن إلى شيكاغو ، وورائي عدة صفوف وورائي فتاة تبلغ من العمر أربع سنوات تنتحب باستمرار.
تشاركنا أنا والركاب نظرات متعاطفة ، ومع ذلك لم يكن هناك الكثير مما يمكننا فعله سوى تحمله. ثم خطر لي فجأة أنني كنت أرى هذه الفتاة على أنها دخيلة قبلية ، وهو شيء شعرت بمعارضته. قررت أن أتخيل أنها جزء من عائلتي ، وسرعان ما تحول انزعاجي إلى التعاطف.

مشيت في الممر وحاولت تشتيت انتباهها ببعض الوجوه المهرج. توقف بكائها لبضع دقائق ، ونظرت والدتها بتقدير.

الطريقة الرابعة لاستحضار التعاطف هي بناء علاقة عاطفية تافهة. كان أزواج الطلاب في تجربة معملية الذين جلسوا مقابل بعضهم البعض وقاموا فقط بالنقر بأصابعهم بشكل متزامن مع النغمات الموسيقية أكثر احتمالية بنسبة 31 في المائة للتطوع لمساعدة شريكهم في مهمة متابعة شاقة مدتها خمس وأربعون دقيقة مقارنة بتلك الموضوعات في أزواج الذين لم ينقروا بأصابعهم بشكل متزامن مع الموسيقى. قضى جامعو التماثيل المتزامنة سبع دقائق في المتوسط في المساعدة ، بينما قضى جامعو التمايز غير المتزامن واحدًا فقط.

ولكن كيف تجد التعاطف مع خصم مستهجن ؟ طرحت هذا السؤال على السفير الأخضر الإبراهيمي ، الدبلوماسي المتميز الذي تفاوض على الاستقرار السياسي مع دكتاتوريين ومسلحين في أفغانستان والعراق وسوريا وليبيريا وجنوب إفريقيا واليمن. كنا أعضاء في مجلس يستكشف طرق تعزيز حل النزاعات العالمية. بتفكير مميز ، فكر السفير الإبراهيمي في السؤال وقال: "أجد شيئًا رائعًا فيهم." يسعى بشكل استباقي للتعرف على الإنسانية في كل شخص يقابله ويعمل على تقدير شيء ما عنهم ، سواء كان تفانيهم في تربية الأبناء أو ولائهم لقضية ما.

طريقة أخرى فعالة لإيقاظ التعاطف هي الاعتماد على الممارسات التأملية. يُعرف أحد الأساليب المدروسة جيدًا باسم التأمل اللطيف المحب ، (LKM)والذي يشجع على تعزيز المشاعر الإيجابية من خلال التنشئة المنهجية للطف تجاه نفسك والآخرين.

قد تبدو هذه التقنية غير جوهرية ، لكن العلم الصعب يدعم تأثيرها الإيجابي. وجد عالم الأعصاب البارز ريتشارد ديفيدسون وزملاؤه أن ممارسة LKMتقوي دوائر الدماغ المرتبطة بحساسية التعاطف ، ووجدت البروفيسور باربرا فريدريكسون أن LKMمرتبط بـ "زيادات في مجموعة متنوعة من الموارد الشخصية ، بما في ذلك الانتباه اليقظ وقبول الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين وصحة بدنية جيدة ."

لممارسة LKM ، ابدأ بتنمية الشعور بالحب واللطف الموجه نحو نفسك. احتضنه واسمح له بالتدفق في جميع أنحاء جسمك. تخيل الآن إشعاع هذا الشعور الإيجابي تجاه أحبائك. بعد بضع دقائق ، دع هذا التعاطف ينبعث من الزملاء والمعارف والغرباء. ثم تذكر الأشخاص الذين يضايقونك ، وتعاطف معهم.

باختصار ، سيغريك الصراع المشحون عاطفيًا بالسعي للانتقام.
لا تحارب هذه المشاعر ، لكن لا تستسلم لها. اجعل هذا هو شعارك: ركز على الفداء وليس الانتقام.

.3استحضار العزم الأخلاقي لتحسين العلاقات. لمواجهة إغراء الانتقام ، اقترب من الفداء بحزم أخلاقي: تماسك ، وتمسك بهدفك ، ولا تتركه. يمكنك القيام بذلك عن طريق تحديد القيم الإرشادية أولاً ثم التمسك بها. هذا الجزء الثاني هو المفتاح. في تمرين القبائل ، على سبيل المثال ، تدعي القبائل بانتظام أنها تتبنى قيمًا عميقة مثل المساواة والوئام والرحمة ، لكن هذه القيم تتلاشى عندما يبدأون التفاوض.

خذ بضع دقائق لسرد القيم الثلاث إلى الخمس التي تعتز بها ، مثل الكرامة والرحمة والمساواة والعدالة والأمن والاحترام. انشرها على ثلاجتك كتذكير يومي. أثناء إدارتك للصراع التالي ، فكر فيما إذا كنت تعيش باستمرار مع هذه القيم. إذا لم يكن كذلك ، فراجع سلوكك أو أعد تحديد قيمك.

في بعض النزاعات يمكن أن يساعد في التحديد المشترك لمجموعة مشتركة من القيم. على سبيل المثال ، قد يجلس الأزواج المتورطون في نمط من الصراع في وقت السلام ويحددون ثلاث قيم أساسية تحدد علاقتهم -الكرامة والإنصاف والاحترام واللطف والرحمة وما إلى ذلك -ويوافقون على تحميل أنفسهم المسؤولية عن التكريم هم. في الواقع ، ينشئ الزوجان ميثاقًا اجتماعيًا ، والتزامًا متبادلاً بالأساس الأخلاقي لعلاقتهما . في النزاعات اللاحقة ، يمكن أن يؤدي مجرد وجود هذا العهد الاجتماعي إلى زيادة احترامهم لبعضهم البعض.

ومع ذلك ، لا يتم التوفيق بين جميع العلاقات بسهولة. أكبر حاجز أمام يكمن السعي وراء الخلاص في الاعتقاد بأن الطرف الآخر لا يمكن تعويضه ببساطة. أنت تدين سلوكهم على أنه غير أخلاقي وتنظر إليهم باستنكار شديد لدرجة أن الاتصال العاطفي ليس فقط غير محتمل ولكنه مستحيل. لذلك ، فإن السعي وراء الخلاص في مثل هذه الحالات يتطلب الثبات الأخلاقي ، والقوة الداخلية للتسامح مع أي اتصال مع شخص تدين قانونه الأخلاقي.

كان هذا هو التحدي الذي يواجهه زميلي روبرت جاي ليفتون ، وهو عالم بارز أجرى مقابلات مع عشرات الأطباء النازيين المتهمين بإجراء تجارب طبية مروعة على الرجال والنساء والأطفال. اختبر هذا العمل ثبات ليفتون الأخلاقي ، خاصة لأنه يهودي. أخبرني أنه أثناء شروعه في هذه الدراسة ، استشار معلمه ، عالم النفس المحترم إريك إريكسون ، الذي قال: "كما تعلم ، يمكنك حتى الاتصال بإنسانيتهم." لفهم نفسية الأطباء النازيين حقًا ، كان على ليفتون أن يدخل في نفوسهم لفهم كيف برروا هذه الفظائع لأنفسهم وعقلنة التعذيب الطبي كعمل فاضل.

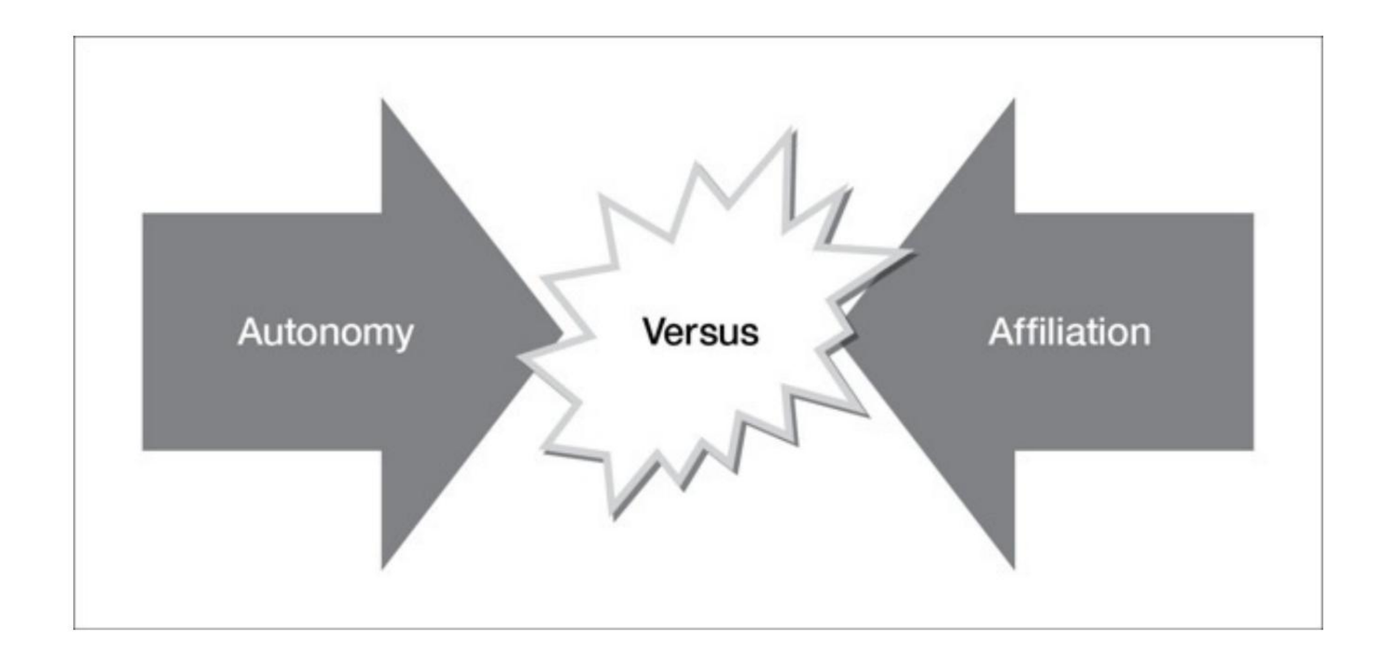
ليفتون متخصص في الإنسانية ، لكنه حتى اكتشف عتبات الخلاص. أعطته هذه المقابلات "كوابيس منتظمة" ،
ومضى ليشرح أن "التحدي الأكبر الذي يواجهه ظهر خلال رحلة إلى بافاريا لإجراء مقابلة مع أحد أكثر الأطباء النازيين بغيضًا
في التاريخ. وصلت إلى بابه والتقيت بهذا الرجل المسن الساحر الذي لم يحاكم قط على جرائمه. منذ اللحظة التي فتح فيها
الباب ، شعرت بهذا التقارب الغريب تجاهه. بالطبع ، شعرت بالخجل الشديد من هذا الشعور ، لأنني أعرف ما أعرفه عن
ماضيه. لكن الرجل استضافني بسخاء وأجاب على جميع أسئلتي بصراحة تامة ."

سرعان ما وصل الجدل بين الفداء والانتقام إلى ذروته.
عادة ، امتنع ليفتون عن مشاركة وجبات الطعام مع الأشخاص الذين تمت مقابلتهم ، وكانت هذه طريقته في فصل العلاقة
الموضوعية الضرورية التي يحتاجها لبحثه عن إدانته الأخلاقية لأفعال هذا الموضوع. ولكن في هذا اليوم بالذات ، كان ليفتون
في وسط الغابات البافارية ، على بعد أميال من أي مطعم وكان يخشى إضاعة الوقت الثمين في مقابلته ، لذلك وافق.

كما يلاحظ ، "كانت الساعة التالية واحدة من أصعب الساعات في تجربتي البحثية بأكملها. بعد تجريدنا من أدوار المقابلة
المحددة بوضوح ، تم دفعنا فجأة إلى وضع اجتماعي وتحويلنا إلى محادثة قصيرة ."لقد شعر بإدانة الذات لكونه على "شروط
تبدو لطيفة مع هذا الرجل وأفكاره البشعة" ، لكنه خلص إلى أن أهداف بحثه تبرر أفعاله.

اعترف لاحقًا ، "ليس لدي أي ندم."
مهما كان الصمود الأخلاقي للفرد مرنًا ، فليست كل العلاقات قابلة للاسترداد بسهولة. قد يدرك القادة السياسيون
على طرفي نزاع متعارضين القيمة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية طويلة المدى في استعادة العلاقات الجيدة ، لكنهم
يدركون أيضًا أن مد يدهم إلى السلام سيكون فعليًا انتحارًا سياسيًا. ماذا يجب ان يفعلو؟

في مثل هذه الحالات ، من الأفضل عدم التخلي عن تصميم المرء ولكن توجيهه في اتجاه مختلف. في النزاعات
المشحونة سياسياً ، قد يتعين تجنيد طرف ثالث لـ "فرض" اتفاقية. يجوز للزعيمين السياسيين تعيين نوابهما للاجتماع على
انفراد مع مسؤول من دولة محايدة يمكنه مساعدتهما في التوصل إلى اتفاق. يمكن لزعيم الدولة الثالثة بعد ذلك دعوة قادة
الدول المتصارعة إلى قمة ، حيث يضعون اللمسات الأخيرة على الاتفاقية ويكون لديهم قرارات "مفروضة" عليهم من
الناحية السياسية.



الجدلية رقم 3: الاستقلالية مقابل الانتماء

لغز يحيط بالرقم واحد. عندما يتزوج شخصان ، ينضمون كواحد. عندما يُنجب الطفل ، فإن حياتين تخلقان حياة واحدة. عندما يتم دمج المؤسسات ، يصبح كيانان واحدًا. لكن عملية الانتماء هذه تجلب معها توتراً متأصلاً. يشعر الأزواج بأنهم مدينون لبعضهم البعض ؛ يتوق الطفل إلى الاستقلال ؛ وتجهد المنظمة المندمجة لدمج كياناتها الأصلية.

هذه الرغبة المزدوجة في أن نكون أحدًا مع الآخر (الانتماء) والآخر (الاستقلال) يمثل الديالكتيك الثالث. أعتقد أن هذا هو الجدل الأساسي للتعايش -وهو يواجهنا بديناميكيتين يمكن أن تصعد الصراع: إحداهما تهدد استقلاليتك والأخرى تعرض انتمائك للخطر.

معركة العشب

تصارع كل منظمة معارك على النفوذ -تحارب لحماية أو توسيع مجالات الحكم الذاتي. حقيقة أن الموظفين يعملون داخل نفس المنظمة ، التي تنتسب إليهم ، تحد أيضًا من مساحة الاستقلال.

يصبح الحكم الذاتي موردا محدودا يتنافس الناس من أجله ؛ إذا تعدي شخص ما على أرضهم ، فإنهم ينقضون.

فكر في سيناريو مشترك: يوافق الرؤساء التنفيذيون لشركتين على الاندماج شركاتهم. على الورق ، يضمن الاندماج أرباحًا هائلة ، ولكن مثل

هذان المسؤولان التنفيذيان ينفذان الاتفاقية ، ويتحول الوضع إلى كارثي.
أدى الانتماء المكتشف حديثًا إلى نشوب معركة على النفوذ: نظرًا لأن الموظفين لم يتم إدخالهم بشكل صحيح في المنظمة المدمجة حديثًا ، فقد حافظوا على ولائهم لمنظماتهم الأصلية. لقد أصبحوا بالفعل قبيلتين ، خائفين من الخسارة المحتملة لوظائف أفرادهم وسلطتهم وثقافتهم. ونتيجة لذلك ، بدأوا في القتال من أجل السلطة ، مما أدى إلى إحداث فوضى في الإنتاجية والروح المعنوية.

يجب أن تدرك القيادة في الاندماج الفعال للشركات حتمية معارك النفوذ وأن تتخذ إجراءات استباقية لمنعها.
بينما تقوم قيادة الشركة بصياغة إستراتيجية اندماج ، يجب أن تعين مجموعات استشارية متعددة الإدارات ومتعددة المستويات لابتكار طرق لزيادة فرص نجاح الاندماج. يمكنهم تطوير سياسات للتأكد من أن أعضاء كل "قبيلة" يشغلون أدوارًا رئيسية داخل الكيان الجديد. سيساعد إضفاء الطابع المؤسسي على المجموعات الاستشارية في إنشاء هوية مؤسسية جديدة يشعر فيها الجميع بالارتباط. ستظل معارك العشب تندلع -جدلية الاستقلال / الانتماء أمر لا مفر منه - ولكن يمكن إضعافها من خلال الجهود الاستباقية لتعزيز شعور الجميع بالانتماء إلى المنظمة الجديدة والاستقلالية داخلها.

غزو الفضاء

في حين أن حرب النفوذ هي معركة على الحكم الذاتي ، فإن غزو الفضاء هو معركة على الانتماء. في هذا السيناريو ، ينشأ التوتر لأنك تشعر بالاختناق العاطفي بسبب علاقة لا يمكنك فصل هويتك عن هوية الآخر. الانتماء المفرط يؤثر على استقلاليتك.

غزوات الفضاء أمر لا مفر منه داخل العائلات. عندما زارت حمات صديقي بيتر لبضعة أيام ، كان الاثنان على ما يرام. ولكن عندما انتقلت لاحقًا لمدة ستة أشهر ، تصاعدت التوترات ، ولم يجد وقتًا للبقاء بمفرده مع زوجته وأطفاله. سرعان ما كانت حماته تدقق في كل مسألة عائلية. من وجهة نظرها كانت تقدم أفكارًا مفيدة ؛ منه ، كانت تمس قدرته على اتخاذ القرارات. عرف بيتر أنه إذا أثار إحباطه مع حماته ، فإنه يخاطر بإساءة معاملتها. إذا لم يفعل ، فإن استقلاليته ستظل تشعر بأنها معرضة للخطر. شعر بأنه محاصر في وضع يخسر فيه.

لكنه لم يكن كذلك. تحدثنا أنا وبيتر عن الأمر ، وقرر أن ،
بدلاً من تعريض علاقته مع حماته للخطر ، كان يناقش الأمر مع زوجته. تعاطفت معه وتحدثت على انفراد

مع والدتها حول أفضل السبل لتنظيم أدوار الجميع. فهمت حماتها ونأت بنفسها عن بعض قرارات الأسرة. جعل زوجة بيتر تثير هذه القضية بشكل بناء في نزع فتيل غزو الفضاء.

ما لم تكن قادرًا على إدارة التوتر بين الاستقلالية والانتماء ، فقد يصبح الأمر مستهلكًا بالكامل. أصبح هذا واضحًا بالنسبة لي منذ عدة سنوات عندما شاركت في قيادة برنامج تعليمي للمسؤولين التنفيذيين في جامعة هارفارد لكبار رجال الأعمال والمديرين التنفيذيين الحكوميين. قمت أنا والمنسق المساعد الخاص بي بتشغيل تمرين القبائل ، وبينما لدينا عادة المشاركون يتفاوضون بدون ميكروفون ، كان لدينا واحد متاح في ذلك اليوم. كان التداعيات غير المتوقعة أن الميكروفون مكّن المندوبين من التحدث واحدًا تلو الآخر ، مما قلل من الفوضى وشجع الجميع على الاستماع إلى بعضهم البعض. منذ بداية المفاوضات بين القبائل ، استفاد مندوب يُدعى جون بشكل إيجابي من هذا الوضع وقاد المناقشات. وقف في منتصف الغرفة ، وسلم الميكروفون لكل قبيلة لمشاركة سماتها ، ورسم النتائج على الرسم البياني ، وسهل عملية صنع القرار بالتراضي. في منتصف جولة المفاوضات الأخيرة ، التفت إلي جون وقال ، "لقد توصلنا جميعًا إلى اتفاق."

"حقًا؟" سألت متشككا. أومأ جميع المندوبين الستة برأسهم ، مشيرين إلى جون
قبيلة كالقبيلة المختارة. طلبت من الجميع العودة إلى مقاعدهم حتى نتمكن من مراجعة التمرين ، ونهمس لمنسقي الشريك ، "سيكون هذا استخلاصًا مملًا!"

اتضح أنني كنت مخطئا.
فتحت المناقشة بسؤال المجموعة ، "كيف حالك؟"
رفع رجل أعمال في الجزء الخلفي من الغرفة يده ، مشيرًا إلى جون ، وسأل ، "لماذا حصلت على الميكروفون؟"

"نعم" ، علق مشارك آخر قبل أن يتمكن جون من الرد. "من أذن بذلك؟ في الجولة الأولى أتيحت لنا جميعًا فرصة استخدام الميكروفون. في الجولة الثانية احتكرته! "

"لم تنتبه لما قلته!" اشتكت امرأة في
طاولة مجاورة ، أذرع متقاطعة. "كنت مثل الدكتاتور!"
"لكنني أنقذت حياتك!" احتج يوحنا.
رجل أعمال من الصف الخلفي ، كان يهز رأسه ، وقف فجأة وصرخ ، "أفضل الموت على أن أكون في قبيلة مع أناس مثلك!"

عندما سقط صمت على الغرفة ، طلبت من رجل الأعمال أن يشرح ما يعنيه بهذا البيان. وقال إنه شعر بإهانة شديدة من الدرجة التي استولى بها جون على استقلالية الجميع أثناء المفاوضات. على الرغم من أن نوايا جون كانت إيجابية -فقد كان يحاول إنقاذ العالم -

لقد فشل في احترام استقلال الجميع. ونتيجة لذلك ، شعر رجل الأعمال وأغلبية المشاركين بأنهم محرومون ومذلون ومستعدون للرد.

ولكن ما الذي كان على يوحنا فعله؟ لقد كان ، بعد كل شيء ، في مأزق مزدوج. بواسطة
أخذ دور القيادة ، وأنقذ العالم -ولكن على حساب إثارة العداء الشديد تجاهه. لو لم يتولى القيادة ، لكان العالم على الأرجح قد انفجر. لا يبدو أي من الخيارين جيدًا. على الرغم من أن قيادة جون ساعدت القبائل على التوصل إلى اتفاق ، فليس لدي شك في أنه لو كان هذا وضعًا واقعيًا ، فإن الغضب الذي شعرت به هذه القبائل الآن كان سيشعل صراعًا أهليًا.

باختصار

لحل نزاع مشحون عاطفيًا ، يجب أن تنمي عقلية مشتركة. ولكن مثل السفينة التي تحافظ على اتجاهها في أعالي البحار ، تتطلب منك هذه العقلية أن تراقب باستمرار دفع وسحب الديالكتيك. يجب أن توازن بين القبول والتغيير ؛ التركيز على الفداء وليس الانتقام ؛ والأهم من ذلك كله ، نسعى جاهدين من أجل الانتماء والاستقلالية ، لنا ولهم ، في الوقت الحالي ودائمًا.

هذا هو الطريق إلى المصالحة.

15

تقوية روح المصالحة

يجب أن تنتهي كل أسطورة ، وقد وصلنا إلى نهايتنا. لقد قمنا برحلة إلى عالم حل النزاعات واكتشفنا أدوات على طول الطريق لتحييد القوى الخلافية للصراع وتحفيز الديناميكيات التكاملية. لكن الكتاب هو مجرد كتاب: النظرية تكون مفيدة فقط إذا تم استخدامها بالفعل. لذا ضع هذه الأفكار موضع التنفيذ ، وجربها لترى ما الذي ينجح في صراعك الخاص.

ضع في اعتبارك ، مع ذلك ، أن المصالحة ليست هندسة اجتماعية: قلبك يحتاج إلى المشاركة الكاملة في هذه العملية. روح المصالحة هي في النهاية ما يجعلها تعمل. ولذا أترك لكم بعض المبادئ الأساسية:

.1المصالحة خيار

لا أحد يستطيع أن يفرض عليك المصالحة. يبدأ بالشعور بأن التغيير ممكن. قد يكون من الصعب تنمية هذا الشعور ، لأن تأثير القبائل يتآمر ضدك -لكنه ليس قوة لا تقهر. يمكنك كسر تعويذتها إذا اخترت ذلك.

لتعزيز التغيير ، كن ما يسميه نورمان فينسنت بيل أ
"محتمل." استعن بخيالك في البحث عن الأشياء الإيجابية الممكنة.
في حين أن المعرفة تقصرك على ما هو موجود ، فإن الخيال يفتح لك ما يمكن أن يكون. كان أينشتاين محقًا في تأكيده على أن الخيال أكثر أهمية من المعرفة.

.2يمكن للتغييرات الصغيرة أن تحدث فرقًا كبيرًا

الآثار المتتالية للمصالحة بعيدة المدى. كل معركة تحسمها بطريقة مثمرة تتدفق إلى العالم. التصالح مع أحد أفراد الأسرة

يخلق إمكانية تحسين العلاقات في العمل ، والتي يمكن أن تنتشر بدورها إلى مجتمعك ككل ، ثم إلى العالم. كما أشار الفيلسوف الهندي كريشنامورتي ، "يمكن للحجر أن يغير مجرى النهر."

3.لا تنتظر

إذا كان الصراع يزعجك ، فامنحه الاهتمام الذي يستحقه. الكفاح الأساسي من أجل المصالحة ليس مع الآخرين ، ولكن داخل نفسك. المقاومة الداخلية هي أكبر عقبة أمام السلام ، ولا يمكن لأحد أن يتغلب على ذلك من أجلك.

في ساحر أوز ، تكافح دوروثي الصغيرة للعودة إلى منزلها في كانساس من أرض أوز السحرية. في لحظة اليأس العظيمة ، تظهر Glinda the Good Witchوتخبرها أن لديها دائمًا القدرة على العودة إلى المنزل. "إذن لماذا لم تخبرها من قبل؟" يسأل الفزاعة. تجيب الساحرة الطيبة ، "لأنها لم تكن لتصدقني. كان عليها أن تتعلمها بنفسها ."

لا يوجد حل سريع لتحقيق المصالحة. إنها عملية يجب عليك
اعمل من خلال مداولات مدروسة ، وتحتاج إلى البدء من مكان ما.
بدلاً من إلقاء اللوم على الآخرين ومشاهدة علاقاتك تتألم ، اسأل نفسك ، ماذا يمكنني أن أفعل الآن -اليوم -لتقريب هذا الصراع خطوة واحدة إلى الحل؟ انتهت رحلة دوروثي حيث بدأت: في راحة منزلها. إذا قمت برحلة المصالحة ، فستنتهي أيضًا من حيث بدأت: داخل نفسك. ولكن في هذه العملية ستكون قد حققت السمو الذاتي.

بعد سنوات من التمرين في دافوس ، صادفت نائب رئيس الوزراء الذي شارك في تمرين القبائل. أخبرني أن فشل مجموعته في إنقاذ العالم قد صدمه حقًا. ونتيجة لذلك ، بدأ ممارسة التحضير لكل مفاوضاته القادمة من خلال التفكير ليس فقط في الإستراتيجية العقلانية ، ولكن أيضًا في القضايا الأعمق المتعلقة بالهوية على المحك بالنسبة للطرف الآخر -ومن أجله.

هذا هو المفتاح للتغلب على تأثير القبائل. لم يكن العالم مضطرًا إلى ذلك
تنفجر في دافوس ، ولا داعي لأن تنفجر في حياتك. إن إمكانية المصالحة تكمن بقوة في عقلك وقلبك. الأمر متروك لك لتقرر ما إذا كنت تريد استخدامه أم لا.

شكر وتقدير

كتب الشاعر جون دون "لا أحد هو جزيرة" ، الذي يتردد صدى كلماته مع تجربتي في كتابة هذا الكتاب ، الأمر الذي تطلب مني البحث في مجال حل النزاعات من وجهات نظر متنوعة ومن خلال التفاعل مع عدد كبير من الناس. أشعر بالفخر لأنني سافرت في هذه الرحلة مع هذا المجتمع الملهم من العائلة والأصدقاء والزملاء:

مجتمع العلماء. أنا ممتن لكل ما تعلمته من خلال تعاوني مع الأستاذين الراحل روجر فيشر من كلية الحقوق بجامعة هارفارد وجيروم دي فرانك من جامعة جونز هوبكنز ، اللذين شاركا جدي اعتقاده بأن المستحيل أصعب قليلاً. أنا ممتن لبوب منوكين ، رئيس برنامج التفاوض في كلية الحقوق بجامعة هارفارد ، (PON)وجيم سيبينيوس ، مدير مشروع التفاوض في هارفارد ، الذين قدموا دعمًا فكريًا لا يقدر بثمن وتشجيعًا لا يلين. أقدر بشدة الدعم الهائل والرؤى التي قدمتها سوزان هاكلي ، المدير الإداري لشركة ، PONوجيمس كيروين ، مساعد المدير.

لقد فتح مجتمع علماء IPONالأوسع ذهني على مجموعة واسعة من الجوانب المهمة للتفاوض ، ويمكنني كتابة فصل عن كيفية تأثير كل شخص على تفكير هذا الكتاب بطرق مهمة ، ولكن من أجل الإيجاز ، دعني ببساطة أعبر عن رأيي. خالص الامتنان لإيلين بابيت ، وماكس بازرمان ، وغابرييلا بلوم ، وروبرت بوردون ، وهانا رايلي بولز ، وديانا تشيغاس ، وجاريد كورهان ، وفلوري داروين ، وديفيد فيرمان ، وماري فيتزدف ، ومارشال غانز ، وشولا جلعاد ، وديبي غولدشتاين ، وشيلا هين ، وديفيد هوفمان ، وكيسيلي هونغ ، بيتر كامينجا ، هربرت كيلمان ، كيمبرلين ليري ، آلان ليمبيرور ، جينيفر ليرنر ، جميل معوض ، ديباك مالهوترا ، بريان مانديل ، ميليسا مانوارنج ، هال موفيس ، بروس باتون ، هوارد رايفا ، نديم روحانا ، جيسوالد سلاكوز ، فرانك ساندر ، ديفيد سيبل ، أوفر شاروني ، وبوسكو ستانكوفسكي ، ودوغ ستون ، وجوهان سوبرامانيان ، ولورنس سسكيند ، وجيليان تود ، وويليام أوري ، وجوشوا فايس ، ومايكل ويلر ، وروبرت ويلكينسون. بفضل موظفي PONوالاستشاريين: ، Warren Dentو ، Abigayle Earnesو ، Alex Green ، Beth Hankes

كريستي هانستاد ، بولي هاملين ، كيث لوتز ، جيل أودينيل ، كاتي شونك ، شيونا سومرفيل ، نانسي ووترز ، وتريشيا وودز.

استفادت الأفكار الواردة في هذا الكتاب أيضًا من خلال التعاون مع بعض من أعظم العقول في مجال علم النفس. أنا أقدر بشدة الدعم الفكري والمعنوي لعالم الأعصاب البارز سكوت راوخ ، الرئيس والطبيب النفسي رئيس مستشفى ماكلين التابع لجامعة هارفارد. ولا توجد كلمات يمكن أن تصف إعجابي بالدكتور فيليب ليفيندوسكي ، المدير الأيقوني لقسم علم النفس في كلية الطب بجامعة هارفارد / مستشفى ماكلين ، الذي كان منارة للدعم والتوجيه. استفاد بحثي أيضًا من المدخلات والدعم الاستثنائيين من Thröstur Björgvinsson وBruce Cohen وCathie Cook وSue DeMarco و Jason Elias وLori Etringer وJudith Herman وLisa Horvitz وRobert Jay Lifton وMichael Miller و Steve Nisenbaum وCecelia O'Neal وراشيل بنرود مارتن ومنى بوتر وبروس برايس وريتشارد شوارتز وبروس شاكلتون.

كان نظام هارفارد الأوسع مصدرًا للإلهام الفكري ، بما في ذلك معهد هارفارد للصحة العالمية وأعضاء هيئة التدريس والموظفين التابعين له ، مع شكر خاص لأشيش جها وديفيد كاتلر وسو جولدي. تشرفت بالحصول على زمالة بورك للصحة العالمية ، والتي أتاحت لي الفرصة لصقل نظرية هذا الكتاب وترجمته إلى أنشطة منهجية.

بالإضافة إلى ذلك ، عندما استكشفت أبعادًا أعمق لحل النزاعات ، فقد استفدت من المشاركة في مبادرة الدين وممارسة السلام التابعة لمدرسة هارفارد اللاهوتية ، بقيادة العميد ديفيد هيمبتون وطالبة الدكتوراه إليزابيث لي هود.

لقد تحققت بعض أعظم ما تعلمته من خلال التعاون البحثي مع طلابي في جامعة هارفارد ، الذين أبقتني وجهات نظرهم الجديدة وعقولهم الحادة على أصابع قدمي وساعدتني في رؤية النقاط العمياء الخاصة بي. شكر خاص لمساعدي الأبحاث الحاليين والسابقين والمساعدين في برنامج هارفارد للمفاوضات الدولية: أميرة أبو العافي ، سارة أبو شعر ، فلاديمير بوك ، ماريسا بروك ، ألكسندر داغي ، هارلين جامبير ، جيني جاثرايت ، بشرى غينون ، ميلدا جوراكار ، إيمي غوتمان ، إريك هندى ، جوزيف كان ، آدم كينون ، ماريا ليفين ، بروك ماكلين ، أبيجيل موي ، جوي نصر ، كندرا نورتون ، جاسمين أوميكي ، أشلي أونيل ، ميراندا رافيتش ، سارة روزنكرانتز ، جوني تان ، ديفيد تانج كوان ، تاي ووكر ، كيلسي فيرنر ، بيسي زانج وعلي الزعبي. شكرًا أيضًا لزملائي التدريسيين في جامعة هارفارد: ميكايلا كيريسي ، كاشف خان ، سورابوب كياتبونغسان ، وميهان لي ، وكذلك لريبيكا جتمان ، زميلة التدريس ومساعدة مدير العمليات الخاصة في برنامج هارفارد للمفاوضات الدولية.

المجتمع الدولي. أثبت المنتدى الاقتصادي العالمي ، وهو منظمة دولية مستقلة ، أنه مختبر مهم في العالم الحقيقي
أجريت منه بحثًا قائمًا على الممارسة. أنا مدين لمؤسسها الملهم ، البروفيسور كلاوس شواب ، الذي يرى عالمنا ليس
مجرد أجزاء متباينة ، بل نظام عالمي. وبتشجيع منه قمت بإجراء تمرين القبائل في دافوس.

وقد استفاد هذا الكتاب من خلال تعاوني مع العديد من المتميزين
العلماء وقادة السياسة والأعمال الدوليين الذين عملت معهم بالاشتراك مع المنتدى الاقتصادي العالمي ، بما في ذلك
بيرتي أهيرن ، وديفيد أيكمان ، وبروس ألين ، وكويزي أنينغ ، ولويز أربور ، ورونيت أفني ، وسيلين بيفي ، وبيتي بيغومبي ،
وتوني بلير ، وكفيل بونديفيك ، ويليام بولدينج ، خايمي دي بوربون بارم ، الأخضر الإبراهيمي ، كارولين كيسي ، منيا
تشاترجي ، أندرو كوهين ، جينيفر كوريرو ، تشيستر كروكر ، راغيدا درغام ، كيريل ديميترييف ، بينيتا ديوب ، جون داتون ،
ماري جاليتي ، كاثرين جاريت كوكس ، بيير جينتين ، ماك جيل ، جيمس جيليجان ، هروند جونستين ، جوليان ها ، ديفيد
هارلاند ، شامل إدريس ، مارتن إنديك ، باراغ خانا ، ستيف كيليليا ، تيم ليبرشت ، أندرو لي ، جير لونديستاد ، دانيال
مالان ، جيسيكا ماثيوز ، ميشيل ميشيل ، ميريك ميروسلاف ، عمرو موسى ، كريستيان مومينتالر ، أوكسانا ميشلوفسكا ،
بريا باركر ، آرون بيرورا ، جوناثان باول ، جيلبرت بروست ، ماري روبنسون ، ألفارو رودريغيز ، ماري فرانس روجر ، كريم
سادجابور ، هربرت سالبر ، ماريا شميت ، دينيس سناور ، وجيرو تامورا ، ومابيل فان أورانجي ، وبول فان زيل ، وجيم
واليس ، وستيوارت واليس ، وسكوت ويبر ، وفيكتور ويلي ، ويان زويتونغ ، وكايل زيمر ، إلى جانب قائمة طويلة وطويلة
من القادة العالميين الشباب الملهمين في المنتدى الاقتصادي العالمي.

تم تعزيز عملي الدولي من خلال التعاون مع يسار
جرار وخالد الجوهري ، المتعاونون معي منذ فترة طويلة في الشرق الأوسط ، وكذلك من خلال الشراكات مع بناة السلام
ذوي الرؤية شفيق جبر ، وبوي لي ، وعائلاتهم الملهمة. إنني مدين لروميرو بريتو ، الذي انضم إلى فصلي في هارفارد في
مناسبات متعددة وعمل مع طلابي لإنشاء روائع بصرية تصور المبادئ الأساسية في التفاوض على الأشياء غير القابلة
للتفاوض. أخيرًا ، أود أن أعرب عن امتناني لإلهام العديد من الأصدقاء والزملاء الآخرين ، بما في ذلك توم أبراهام وميليسا
أغوكس وأوليفر أمرين وأولريش أشوف ودان وسيمونا باسيو وميشيل بارمازيل وأندريه بيساسور وميليسا برودريك وخافيير
كالديرون ومونيكا كريستين ، إيرين تشو ، بيتر كولمان ، نادية كريسان ، جينيفر ديلموث ، ألكسندرا ديميترياديس ، ليور
فرانكينستزتاين ، ماريكو جاكيا ، يولاندا جارزون ، دين توم جيبونز من مدرسة نورث وسترن للدراسات المهنية ، ديفيد
جرونفيلد ، مايا هاليت ،

جوليان هواري ، أشرف حجازي ، بول هنري ، لويس هيرلاندز ، باتريك هيدالغو ، أنجيلا حمصي ، كريس هانيمان ، جوري إيشواران ، وليد عيسى ، فيرا وإيفان جانيك ، كايل جونز ، جون كينيدي ، إيهاب الخطيب ، شيف وأورفاشي كيمكا ، رئيس مجلس الإدارة يونغون ديفيد كيم ، كلير كينغ ، أودري لي ، إيفلين ليندنر ، فانيسا ليو ، ماري مكدافيد ، أوليفر ماك ترنن ، بيت ماير ، ماثيو ميلر ، جينيفر مورو ، مايكل وإستير مولروي ، ساندرو موري ، جوان ميهري ، جوزيف ناي ، جوراج أوندريكوفيتش ، جودا بولاك ، سونيا راوشوتز ، خافيير روجو ، كاثرين روجاس ، سوزانا سامستاج ، زوي سيغال-ريتشلين ، عوفر شاروني ، كريم سويد ، كيفن شتاينبرغ ، إيريكا سوتر-غانز ، جيرو تامورا ، ستيفاني تيتيريز ، سعادة

عبد اللّٰه آل ثاني ، ليز تيبيت ، روي بيتر تروبا ، جوستافو لويس فيلاسكيز ، روري فان لو ، فرانك وايت ، ديبورا ويتني ، ريبيكا وولف ، يان يانوفسكي ، كريج زيليزر ، وكاتي ماري زوهاري.

مجتمع المراجعين. قام طاقم من العلماء والممارسين الدوليين من كل النجوم باستعراض نقدي لمفاوضات "غير قابل للتفاوض" وقدموا ملاحظات مفصلة وثابتة: مينا العريبي ، صحفي مشهور عالميًا ؛ البروفيسور كاري تشيرنيس ، المدير المشارك لاتحاد أبحاث الذكاء العاطفي في المنظمات ؛ كاثرين جيلدسغيم ، نائب الرئيس للتخطيط الاستراتيجي والتنفيذ في مستشفى ماكلين. جميل معوض ، الرئيس السابق لإكوادور ؛ البروفيسور روبرت مكيرسي ، كلية سلون للإدارة ، معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا ؛ الأستاذ ليونارد ريسين من جامعة فلوريدا وجامعة نورث وسترن. البروفيسور ماري رو ، أمين المظالم المؤسس في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا ؛ جيف سول رئيس مؤسسة نداء السلام. والعديد من الباحثين من طلاب جامعة هارفارد.

مجتمع النشر. كانت القبيلة في Vikingمذهلة. أكد ريك كوت ، المحرر غير العادي ، أن كل كلمة وحجة في هذه الصفحات تمت كتابتها بأكبر قدر ممكن من الدقة والإقناع. لقد أرشدني خلال عملية النشر ، وتلقى مكالماتي الهاتفية ليلاً أو نهارًا ، وكان يطمح حقًا إلى جعل هذا الكتاب أقوى ما يمكن أن يكون. ريك ، شكري العميق.

ساعد فريق Vikingفي تحويل عملية النشر الهائلة إلى مغامرة إيجابية. شكري لبريان تارت ، وأندريا شولز ، وكارولين كوليبرن ، وميريديث بيركس ، وكيت ستارك ، وليديا هيرت ، وماري ستون ، وكريس سميث ، وديبجو نونيز.

هناك جوهرة مخفية في عالم النشر: كاتي أرنولد راتليف ، محررة المقالات في Oمجلة أوبرا. لقد جندت مساعدتها التحريرية في وقت مبكر

في ، وأخذت ما كان بمثابة منشار تحريري وقصصت الصفحات والفقرات والكلمات لتسهيل القراءة ؛ لقد وثقت في غرائزها ، والكتاب أفضل بكثير بسبب ذلك.

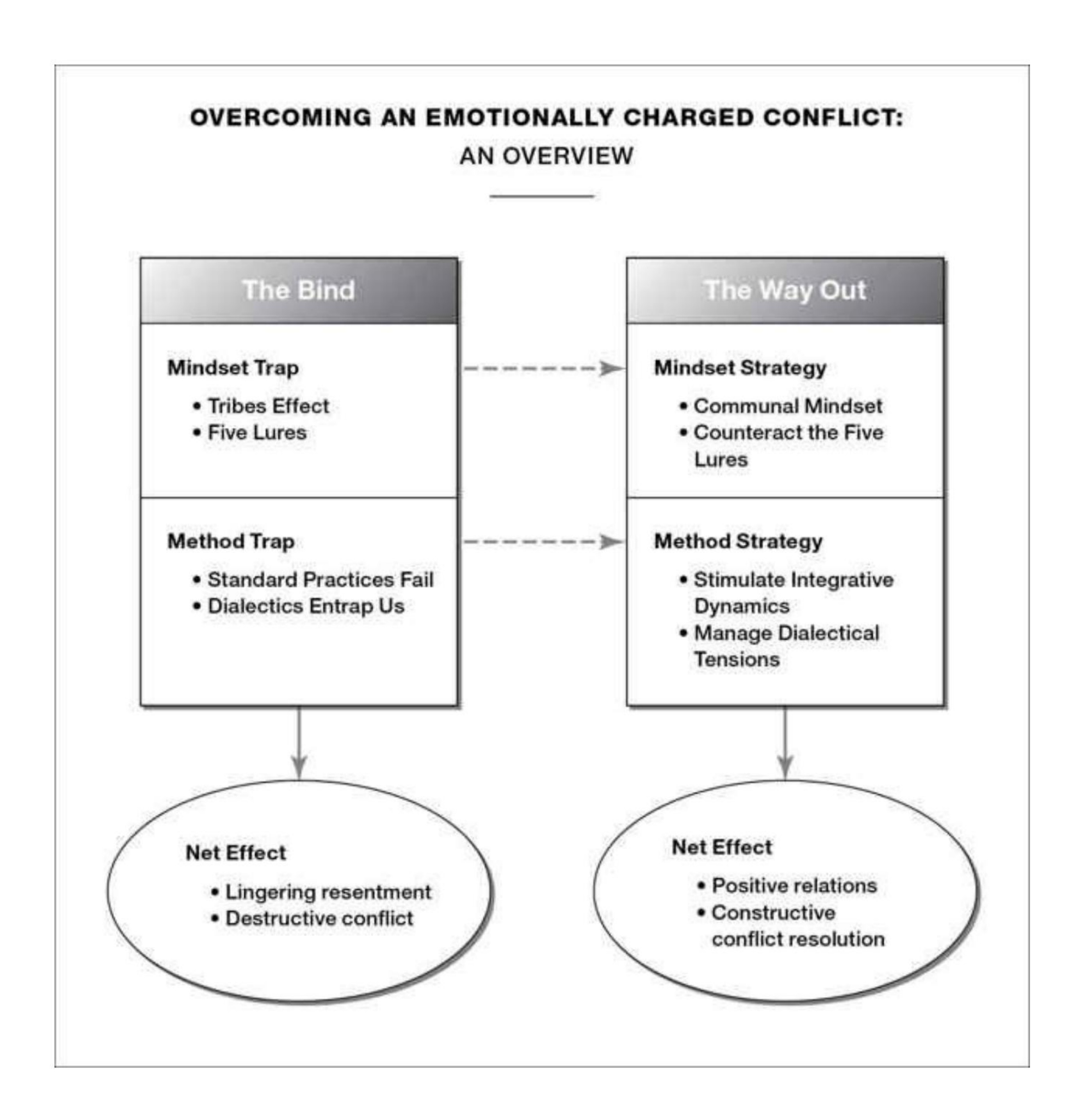
إرشادي عبر المتاهة المعقدة لعالم النشر هو لي
وكلاء بارزون: أندرو وايلي ، سارة تشالفانت ، وجاكي كو.
كتابة الكتاب شيء. نشر الأفكار شيء آخر. شكري لهاري رودز جونيور وكريستين فاريل ومكتب المتحدثين بواشنطن ، وكذلك لمارك فورتييه وكورتني نوبيل وبقية فريق الدعاية ، لمساعدتي في إيصال أفكاري إلى جمهور أوسع.

المجتمع المقدس. الدائرة المقربة من قبيلة عائلتي هي مصدر رزقي. لم يؤثر أحد في طريقتي في فهم العالم أكثر من والديّ. أشعر بأنني محظوظة حقًا لوجودهم في حياتي. إنهم يؤمنون بأن الإنسانية يمكن أن تجعل العالم مكانًا أفضل ، وقد ألهموني للعمل من أجل تحقيق هذا الهدف. أنا ممتن لدعم أختي الرائعة ، مادلين ، وزوجها المذهل ، مايك ، والزوجين الأكثر إبداعًا الذين أعرفهم ، أخي ستيف وزوجته شيرا. سوزان دول هي أمي الأخرى -قد يسميها البعض حماتي لكن هذا يبدو ميكانيكيًا للغاية ، لأنها جزء من عائلتنا في القلب والروح ؛ امتناني لسوزان وجون.

أنا ممتن لبيتسي وبيتر ، عمتي وعمي ، الذين قدموا مدخلات لا تقدر بثمن وعلموني بلطف حول ما يعنيه أن تكون قائداً فعالاً. ساعدتني عمتي مارغريت على فهم الأبعاد العميقة للوجود التي يبدو أنها تنزلق علينا بسهولة إذا كنا غير مدركين لها.

لا توجد كلمات يمكن أن تصف عمق الامتنان الذي أشعر به تجاه زوجتي وأولادي على كل حبهم ودعمهم. غالبًا ما لجأت إلى أطفالي للتعلم من نقاوة وجهات نظرهم. إنهم يرون بشكل طبيعي الحقائق البسيطة الكامنة وراء التعقيد النظري ، وقد جعلتها بعض رؤاهم في هذا الكتاب. لذا شكرًا لك يا نوح وزكاري وليام. والدك يحبك أكثر من مرات لانهائية. أخيرًا ، شكراً جزيلاً لزوجتي ميا. أنا أقدر كل لحظة من كل يوم معك ، وأنا ممتن دائمًا لتضحياتك العديدة للمساعدة في جعل هذا الكتاب حقيقة. لقد تعلمت منك أكثر مما تعلمت من أي شخص على هذا الكوكب. اختلافاتنا هي قوتنا ، وأوجه الشبه بيننا باقية ، وحبي لك غير قابل للتفاوض.

الملحق الأول



الملحق الثاني: سلم الوجود

سلم الوجود هو أداة مفاهيمية قمت بتطويرها لتوسيع الوعي بالترابط بين الناس. لأن الصراع يضيق وعينا الواعي لمثل هذه الروابط ، يمكن أن يساعد الإطار المادي في توجيه انتباهنا إلى عمق واتساع تلك الروابط ، لتذكيرنا باتساع وعينا العلائقي.

على سبيل المثال ، أثناء إجازة عائلتي السنوية إلى رود آيلاند ، زوجتي
وأنا أجلس بشكل طقسي على الشرفة وأراقب غروب الشمس. نشعر بعلاقة فائقة مع بعضنا البعض. في المقابل ، عندما ندخل في جدال ، فإننا ندعم جدران الهوية ، ونرى بعضنا البعض على أنه مميز و "خطير" ، وندافع ضد الهجوم. في لحظات التوتر الشديد هذه ، يتلاشى اتصالنا المتسامي في الخلفية. لا يزال موجودًا ، لكننا لم نعد نلاحظه. الصراع يخلق الوهم بالانفصال.

ينشأ سلم الوجود من نظرة ثاقبة من الوجودي الألماني
يقول الفيلسوف مارتن هايدجر إن البشر ليسوا أشياء بل طرق للوجود في العالم. نحن لا نوجد ككيان منفصل عن العالم الذي نعيش فيه ولكننا مرتبطون به ارتباطًا جوهريًا. لا يوجد العالم بدون وعينا ، تمامًا كما أن وعينا لا يوجد بدون العالم.

وفقًا لذلك ، يلفت سلم الوجود الانتباه إلى خمسة مستويات من الوعي الذاتي. لا يوجد مستوى "حقيقي" أكثر من مستوى آخر ، تمامًا كما أن الطبقة الخارجية من البصل ليست أكثر أصالة من لبها.

في حالة النزاع ، قد يكون من المفيد تحديد مستوى وجودك ومن ثم
ضع في اعتبارك ما هو المستوى الذي تطمح إليه.

المستوى الأول: كائن نقي

في هذا المستوى ، تدرك العالم من خلال منظور الأنا ، الوعي الصافي. مثل أي طفل جديد في العالم ، لا تواجه أي حدود بين الذات والآخرين ، بين العالمين الداخلي والخارجي. هويتك خالية من الرقابة. في خضم الصراع -كما في حرارة العاطفة -أنت

أدخل تدفقًا قويًا لدرجة أنك تفقد إحساسك بي ، القصة التي تخبرها عن نفسك.

أنت تواجه صراعًا على هذا المستوى ، حتى لو لم تكن على علم به.
بدون بنية الذات والآخر ، لن تواجه أي لوم ، ولا غضب ، ولا خجل -فقط الحاجة والرضا. إذا فشلت الأم في إطعام مولودها الجديد ، فإن الطفل يبكي ليس بغضب بل بدافع الحاجة.

المستوى الثاني: أن تكون في علاقة

في هذا المستوى ، انضممت إلى أنا: أنت تنشئ سردًا رئيسيًا واحدًا عن هويتك ، ومن هو الآخر ، وكيف تتصل. نظرًا لأنك على دراية بقصة واحدة فقط عن نفسك -أنا وحيد -فأنت تحرسها بشدة ضد أي تهديد محتمل.

المستوى الثالث: التواجد في العلاقات

في هذه المرحلة ، تصبح على دراية بمخزون الكيانات المكونة الخاص بك. قد تكون رجل أعمال وأبًا وصديقًا وصانع سلام. لكل جزء من هويتك سرد خاص به مع طابعه العاطفي الخاص ، مما يجهزك بمجموعة متنوعة من النصوص لتتواصل مع الآخرين وبنفسك. في أي وقت ، يمكنك إبراز و "العيش في" هوية فرعية أو أخرى.

المستوى الرابع: الوجود في العالم

يدرك هذا المستوى أن لديك وجهات نظر متعددة للعالم ولديك هويات فرعية في كل نظرة للعالم. تؤطر كل رؤية للعالم كيف تصنع معنى لمجموعة معينة من الهويات الفرعية ، وتزودهم بفلسفة متماسكة عن الوجود.

على سبيل المثال ، لدي صديق طفولة أمريكي كوري. هاجر والديه إلى الولايات المتحدة قبل ولادته ، لكن حياته المنزلية بأكملها كانت قائمة على الأعراف الكورية التقليدية. لقد تعلم وجهتين مختلفتين للعالم -الكورية والأمريكية -وقام ببناء مجموعة من الهويات الفرعية للتواصل مع الأشخاص في كل مكان.

الطريقة التي تصرف بها ورد فعلها وفكر في نفسه عندما كان في المنزل معه

كانت عائلته مختلفة بشكل لافت للنظر عن سلوكه وتفكيره في المدرسة مع أصدقائه.

المستوى الخامس: الكائن المتسامي

الشكل الأكثر توسعاً للوعي العلائقي هو الاعتراف بأن نظرتك للعالم مرتبطة ببعضها البعض من خلال اتصال فريد للإنسانية المشتركة. أنت والآخرون ليسوا كائنات منفصلة -مجالات عائمة للهوية -ولكنهم مترابطون بشكل أساسي من خلال إنسانيتك المشتركة. أنت تتخطى قوقعة كيانك ، وتحافظ على نفسك في نفس الوقت الذي توجد فيه داخل مستوى متسامي من التعايش العالمي.

للوصول إلى عقلية متسامية ، عليك أن تدرك أن هويتك في صراع
موجود ضمن شبكة واسعة من الترابط. تدفعك الصراعات المشحونة عاطفياً إلى أسفل سلم الوجود ، نحو المزيد من التفاهمات الأنانية لنفسك في العالم. لحل مثل هذه المواقف ، حارب هذا الاتجاه. حاول أن تفهم إلى أي مستوى من الوجود الذي تقف فيه حاليًا وتسلق السلم بوعي لتصبح أكثر وعيًا باتساع كيانك.

من المفارقات أن المستوى الخامس والمستوى الأول متشابهان بشكل أساسي. إن تجربة التعالي الكامل هي نفس تجربة الوعي الصافي. ينتج عن كل منها تجربة غير متمايزة للوجود في العالم. وبالتالي قد يُنظر إلى سلم الوجود بشكل أفضل على أنه "دائرة الوجود" ، لأنه كلما كانت تجربتنا مع الوجود أعمق ، كلما عدنا إلى حالتها الأصلية.

LADDER OF BEING

Level	What's It Look Like?
I. Pure Being	I
II. Being-in-Relation	I ME
III. Being-in-Relations	I ME I ME
IV. Being-in-the-World	I ME I ME I ME I ME
V. Transcendent Being	I ME I ME I ME I ME I ME I ME I ME I ME

ملحوظات

مقدمة: لماذا هذا الكتاب؟

في يوغوسلافيا والولايات المتحدة: تستند قصصي الشخصية في هذا الكتاب إلى مواقف حقيقية ، على الرغم من أنني قمت في بعض الأحيان بتغيير بعض الحقائق لحماية هوية الأطراف المعنية. لقد قادت ورشة العمل في صربيا مع الميسرين المشاركين والأصدقاء المقربين جينيفر ديلموث وميليسا أغوكس.

أشاركم هذه الأفكار: الديناميكيات التكاملية تنقلنا إلى ما وراء حل المشكلات إلى صنع المعنى المشترك ، ومحاولة فهم من نحن فيما يتعلق ببعضنا البعض وكيف يمكننا العمل والعيش معًا بشكل أفضل. إنها نظرية للعقل بقدر ما هي نظرية للممارسة ، تقدم طريقة مركزة نفسياً لتحويل الهوية من عقبة إلى أصل.

تقليديا ، ركز مجال التفاوض على العناصر المنفصلة للتفاوض. مركزية في هذا
كان النهج هو عمل معلمي البروفيسور روجر فيشر ، المدير المؤسس لمشروع التفاوض في هارفارد ، الذي طور العناصر السبعة للتفاوض ، وهي عوامل حاسمة لفهم مشهد المفاوضات. العناصر السبعة هي المصالح ، والخيارات ، والشرعية ، والالتزامات ، والبدائل ، والعلاقة ، والتواصل. إذا كان على المرء أن يقارن نظرية التفاوض مع جسم الإنسان ، فستكون العناصر السبعة هي الأعضاء ، وستكون الديناميكيات التكاملية (وهي طريقة قدمتها في هذا الكتاب) هي الديناميكية التفاعلية بين هذه الأعضاء. الصراع المشحون عاطفيًا مبني على الديناميكية ، كما يتضح من الدفعات والسحب الزلزالية التي تطغى على التفكير العقلاني لقادة دافوس.

تفسر الديناميكيات التكاملية هذه القوى القوية التي تحفز الأشخاص العقلانيين على التصرف بطرق تبدو غير عقلانية ، مما يلفت الانتباه إلى الهوية العلائقية لكل طرف. حتى عندما تبدو الهوية الأساسية لأحد الطرفين غير قابلة للتوفيق مع الهوية الأساسية للطرف الاخر ، فقد تكون هناك طرق لتغيير نظام العلاقات ، وبالتالي تقليل الصراع وتحسين التعاون.

الفصل 1: القوة الخفية للهوية

طوال حياتنا: قمت بتكييف أجزاء من هذا الفصل من مقال نشرته ، "نظرية الهوية العلائقية: نهج منهجي لتحويل البعد العاطفي للنزاع" في عالم النفس الأمريكي (شابيرو 2010). "استمرارية القبائل": المرجع السابق. أعرّف القبيلة على أنها أي مجموعة يرى أعضاؤها أنفسهم على أنهم (1) متشابهون ، (2) أقرباء في علاقتهم العلائقية ، و (3) يستثمرون عاطفيًا في تعزيز مجموعتهم.

كما أصف في المقال ، فإن العناصر الثلاثة جميعها ضرورية لكي تعتبر المجموعة قبيلة:
كونك من النوع المماثل يدل على أن أعضاء المجموعة يعرّفون أنفسهم كجزء من مجموعة هوية مشتركة.
قد تكون الجماعات العرقية السياسية - مثل العرب الفلسطينيين واليهود الإسرائيليين والكاثوليك والبروتستانت في أيرلندا الشمالية - قبائل ، لكن القبائل غالبًا لا تُبنى على روابط عرقية أو روابط دم. بدلا من ذلك ، القبائل مبنية اجتماعيا ونفسيا. يمكن أن تظهر عندما يشترك الأفراد في هوية مشتركة ، سواء كأعضاء في مجتمع حي أو طائفة دينية أو شركة أو أمة أو منظمة سياسية دولية.

ومع ذلك ، فإن القبيلة هي أكثر من مجرد انتماء فضفاض أو تحالف منضم لأغراض آلية بحتة. يحدد اتصال Kinlike الطبيعة العلائقية لمجموعة الهوية ، لأن أفراد القبيلة يعرّفون بعضهم البعض بشكل ذاتي على أنهم "من نفس الأصول". قد يعتمد هذا الاتصال على أي خاصية مشتركة حرفيًا ، مثل السمة الجسدية أو الأيديولوجية أو اللغة أو "المنزل" الجغرافي أو التنظيم

مهمة ، أو قناعة دينية. نتيجة للعلاقة الشبيهة بالأقارب ، يكثف الأعضاء هويتهم مع القبيلة ، وبالتالي ، يكثفون الأهمية العاطفية التي يضعونها على علاقاتهم مع أعضاء القبيلة الآخرين.

يشعر الأعضاء أنهم مستثمرون عاطفيًا في وجود قبيلتهم وتعزيزها. يصبحون مستثمرين عاطفيًا في بقاء القبيلة وتعزيزها لدرجة أنهم على استعداد -وغالبًا ما تتطلبهم معايير المجموعة -تنحية المصلحة الذاتية من أجل حماية بعضهم البعض والدفاع عنها وتعزيز قضايا المجموعة. هذا الاستثمار ، في أقوى حالاته ، يمكن أن يدفع أفراد القبيلة للتضحية بحياتهم أو بحياة أطفالهم.

حفنة من المرات: أقوم بتسهيل تمرين القبائل باعتباره تمرينًا في الفصل ، وليس تجربة خاضعة للرقابة. أقوم بتكييف الأسئلة في التمرين مع كل مجموعة ؛ إعادة تصميم الغرفة لتشعر بأنها مغلقة ومظلمة وضيقة ؛ بث موسيقى طبل مكثفة للحفاظ على البيئة العاطفية كهربائية ومتوترة ؛ وأخذ الحرية في تشكيل السياق لزيادة احتمالية تأثير القبائل. لكني أتأكد أيضًا من أن القبائل لديها فرصة لإنقاذ العالم. في المناسبات النادرة التي يتم فيها إنقاذ العالم ، تميل القبائل إلى الاستخفاف بالممارسة وتفشل في تولي ملكية هويتها القبلية المبتكرة حديثًا: فهي تنظر إلى التمرين على أنه مجرد لعبة. لكن عندما تدخل المجموعات عاطفياً إلى عالم الخيال / الواقع الهامشي ، ينفجر العالم حتمًا تقريبًا. حل النزاعات المشحونة عاطفياً: امتنع عن استخدام تسمية "النزاعات القائمة على الهوية" لسببين. أولاً ، يشير كل صراع إلى هويتك بدرجة أكبر أو أقل. تنبع الشحنة العاطفية للصراع من احتياجاتك المحبطة ، وقيمك المحبطة ، ومعتقداتك المحبطة. تحدد هويتك ما تعتبره ذا مغزى وتعاير شدة استجابتك العاطفية ، لذلك ليس من المنطقي أن تحدد فقط بعض النزاعات على أنها قائمة على الهوية. ثانيًا ، الهوية ليست أبدًا الأساس الوحيد للصراع. إن تصنيف الصراع القائم على الهوية هو افتراض التفوق الشامل للهوية واستبعاد الجذور المحتملة الأخرى ، بدءًا من الميول البيولوجية العصبية إلى قوى الاقتصاد الكلي ، والبنى الاجتماعية إلى الدوافع السياسية.

(حاشية سفلية) صراع مشحون عاطفياً: للوصول إلى علاقات منسجمة بشكل مستدام ، يتطلب حل النزاع معالجة ثلاثة أبعاد. أولاً ، تحتاج إلى تسوية خلافاتك الجوهرية ، مثل تلك المتعلقة بتوزيع الأرض أو المال. ثانيًا ، تحتاج إلى تحويل الطبيعة العاطفية لعلاقتك ، وتحويل بعضكما البعض من أعداء إلى حلفاء. ثالثًا ، تحتاج إلى استيعاب علاقتك المنقحة. وبالتالي ، فإن حل النزاع يشمل التسوية والتحول والمصالحة ، كل منها يعالج بعدًا حيويًا لحل النزاع: المصالح والعاطفة والهوية. انظر Kelman 1956و Rouhana 2004. يقترح علم الأعصاب أنهما مترابطان: على سبيل المثال ، انظر Damasio 1994. يركز بشكل خاص على العلاقات المتبادلة بين العاطفة والإدراك واتخاذ القرار. حل النزاع: العواطف: انظر Lerner et al. انتهى 2015و Shapiro 2004. إلى طريق مسدود: نظرًا لأن هذا الكتاب يركز على الصراع المشحون عاطفياً ، فمن المهم التمييز بين (1)المشاعر الإيجابية والسلبية ، التي تصف ما نشعر به ، مثل الارتقاء أو الاكتئاب ، و (2) المساعدة و المشاعر الإشكالية ، التي تصف التأثير السلوكي لمشاعرنا.

على غرار تمييزي الأخير هو تمييز الدالاي لاما بين المشاعر "المؤلمة" و "غير المؤثرة". إذا كان الخوف يحركك لقتل جارك ، فإن المشاعر سلبية ومؤلمة (إشكالية).

إذا كان الخوف يحفزك لإنقاذ حياة طفلك ، فإن المشاعر سلبية وغير مؤثرة (مفيدة). انظر Dalai Lama 2005 ، 27-28. تشكل علاقتهما: الباحثان الزوجان هارفيل هندريكس وهيلين لاكيلي هانت يطرحان نقطة مماثلة في سياق العلاقات الزوجية ؛ انظر Hendrix and Hunt 2013 ، 54. تناقش عالمة النفس (1992) Ruthellen Josselson المسافة بين. كلما عرفت أكثر: صاغ تشارلز هورتون كولي (1902) مصطلح "ذات المظهر الزجاجي" لوصف نظريته القائلة بأن نفس الشخص تظهر من خلال فهم كيف ينظر إليه الآخرون.

الفصل 2: الطبيعة المزدوجة للهوية

"الأوقات منذ ذلك الحين": راجع مغامرات أليس في بلاد العجائب للكاتب لويس كارول (نيويورك: ماكميلان وشركاه ، 60. ، (1865سائل وثابت : لقد ناقش علماء السياسة منذ فترة طويلة ما إذا كانت الهوية العرقية بدائية (موجودة أساسًا) أم أنها مبنية (ناشئة من التفاعل البشري). بعبارة أخرى ، هل لها صفة فطرية ، أم أنها مبنية من خلال التفاعل الاجتماعي؟ أعتقد أن الهوية مبنية ضمن قيود الهياكل الاجتماعية ، والقوى السياسية ، والافتراضات الثقافية ، والمعطيات البيولوجية ، مما يعني ضمناً أن لدينا بعض الحرية -ولكن ليست كاملة -في تكوين هوياتنا. يقدم لنا المجتمع ما أسميه قوالب الهوية ، والنصوص الاجتماعية التي يمكننا من خلالها تصور أنفسنا ، ولدينا استقلالية للاختيار من بين تلك القوالب. كما لاحظ ، (4 ، 2002) Kempny and Jawlowska"الهويات مدمجة في ممارسات اجتماعية متماسكة ومتكاملة."

وهكذا يمكن أن تنتقل الهويات الثقافية عبر الأجيال ، مما يمنحها مظهر البدائية ، على الرغم من أنها يمكن أن تتغير في كثير من الأحيان. يقدم (1983) David Laitinدراسة حالة مقنعة توضح أن التعريفات الثقافية مثل الهوية الوطنية ليست ثابتة ؛ الصراع نفسه يمكن أن يغير هوية المجموعة. للحصول على وجهات نظر مهمة أخرى حول الجدل حول البدائية / البنائية ، انظر عمل العلماء صموئيل هنتنغتون ، وكليفورد غيرتز ، وألكسندر وندت ، وروبرت هيسلوب. أسهل في التغيير من غيره: تقترح مارسيا (1988)بعدين لبناء الهوية: الاستكشاف والالتزام. الاستكشاف هو عملية فرز من خلال طرق متعددة للوجود ، بينما يمثل الالتزام تبني مجموعة من المُثل العليا. بمجرد أن تلتزم بمجموعة من المُثُل ، تكتسب إحساسًا بالاستمرارية والهدف والإخلاص -مضادات التباس الهوية. انظر أيضًا 11. ، Schwartz 2001الخصائص التي تحددك: بينما أنتج علماء السياسة وعلماء النفس وعلماء الاجتماع مئات التعريفات للهوية ، لا توجد بالطبع طريقة مثالية لتحليل هذا الموضوع المعقد. التحليل الذي قمت به في هذا الفصل مصمم لتقديم مفاهيم مهمة لمساعدتك على التعامل بشكل أفضل مع الصراع في حياتك الخاصة. لقد حاولت إنشاء تعريف شامل للهوية ، ردًا على حقيقة أن علماء الهوية غالبًا ما يضعون مفهومًا للهوية من خلال مشهد مجال بحثهم الضيق. يميل علماء النفس الاجتماعي ، على سبيل المثال ، إلى رؤية الهوية كعلامة اجتماعية لكنهم يتجاهلون صفاتها الجسدية والروحية.

تعريفي للهوية فضفاض وغير كامل ولكنه عملي. إنه ضيق بما يكفي لتركيز انتباهك على الخصائص التي تتعارض في الصراع وواسع بما يكفي لالتقاط النطاق الكامل للسمات التي تحددك. لديك جسم مادي به أعضاء وضخ دم وأجزاء متحركة وأنسجة مترابطة. لديك ذكريات ثابتة ومتغيرة عن الأشخاص والأماكن والأشياء. لديك شخصية متطورة مع العديد من الأنظمة الفرعية التي تحكم جزءًا كبيرًا من سلوكك. لديك بانوراما من المعتقدات ، بعضها يتمسك به بقوة والبعض الآخر أضعف ، إلى جانب الأفكار العابرة والحالات المزاجية المتغيرة والعمليات العقلية التلقائية لإدراك الواقع. أنت تلعب مجموعة متنوعة من الأدوار ، مثل الطفل والوالد والزميل. في الواقع ، يمكن أن تمتد هذه القائمة إلى ما لا نهاية ، مما يوحي لماذا تكون الهوية مزعجة للغاية في الصراع. هناك الكثير من الأجزاء المترابطة. "أخبر نفسك عن نفسك": انظر Stone وPatton و1999. Heen شخص يقول ذلك: انظر الملحق للحصول على التفاصيل. أقترح أن هناك مستويات متعددة للهوية تجعلها تعقيدها الديناميكي. تجربتك المجسدة هي I: See William James (1890) و، (1934) GH Meadاللذين كان استخدامهما أنا وأنا محوريًا في نظريته الاجتماعية المسماة التفاعل الرمزي. المعتقدات الروحية والممارسات الثقافية: من المهم ملاحظة ثلاثة جوانب من هويتك الأساسية . أولاً ، هويتك الأساسية "جوهرية" لأنها مستقرة إلى حد ما عبر المواقف والعلاقات. على سبيل المثال ، اسم عائلتك جزء من هويتك الأساسية ؛ لا تغير اسمك في كل مرة تتفاعل فيها مع شخص مختلف. ثانيًا ، تضم هويتك الأساسية أكثر من مجرد معتقداتك العميقة ؛ يتضمن أي خصائص مستقرة عنك ، سواء كانت مركزية أو هامشية في حياتك. حقيقة أنك تحب اللون الأصفر على الأزرق هو جزء من هويتك الأساسية ، على الرغم من أنه قد يكون له معنى شخصي ضئيل مقارنة بولائك لوالديك. ثالثًا ، هويتك الأساسية هي أكثر من مجرد قصة تخبرها عن نفسك. وهي تشمل الخصائص اللاواعية والبيولوجية -العقل والجسد -التي تحافظ على الاستمرارية عبر التفاعلات. البروفيسور جوناثان تورنر له تعريف مشابه لـ "الهوية الأساسية"

إنها "المفاهيم والعواطف التي لدى الأفراد عن أنفسهم كأشخاص والتي تحملها في معظم المواجهات" (renruT .(350 ،2012الهويات التي يجب تحديد أولوياتها:
انظر .(30 ، Amartya Sen (2006قابل موتًا مؤكدًا: انظر إل. ملودينو ، لا شعوري: كيف يسيطر عقلك اللاواعي على سلوكك (نيويورك: .153 ، (Books ، 2012
Vintageللحصول على موارد إضافية ، انظر "HT Himmelweit، "Obituary: Henri Tajfel، FBPsS، (1)نشرة الجمعية البريطانية لعلم النفس (2) ؛ 89-288
:(1982) 35ويليام بيتر روبنسون ، محرر ، المجموعات الاجتماعية والهويات: تطوير تراث هنري تاجفيل (أكسفورد: بتروورث هاينمان ، ؛ 5-3 ، (1996و (3)هنري
تاجفيل ، المجموعات البشرية والفئات الاجتماعية (كامبريدج: مطبعة جامعة كامبريدج ، .(1981المعنى في الحياة: لدعم اقتراحي بأن الغرض من الهوية هو البحث
عن الأهمية ، لاحظ فريدريك بارتليت منذ سنوات أنه يمكن للمرء "التحدث عن كل رد فعل معرفي بشري -الإدراك والتخيل والتذكر والتفكير والاستدلال -على أنه
جهد بعد المعنى (بارتليت .(44 ، 1932عندما نتفاعل مع أنفسنا ومع العالم من حولنا ، نستخدم المخططات الذهنية -الروايات -لجعل تجاربنا ذات معنى. لدينا
غريزة لجعل المعنى. بهذا المعنى ، يمكن النظر إلى الحياة النفسية برمتها على أنها بناء الروايات وتطبيقها لتكوين معنى شخصي. يمكن أيضًا أن يتغير: أنا أفرق بين
الهوية الاسمية والدلالية. هويتك الاسمية هي الطريقة التي تسمي بها أنت والآخرون بعضكم البعض ، سواء أكانوا أمريكيين أو ألمانيين أو مدرسين أو أصدقاء.
هويتك الدلالية هي المعنى الذي تضفيه على هذه التسمية: ماذا يعني أن تكون أمريكيًا أو ألمانيًا أو مدرسًا أو صديقًا؟

وبالمثل ، يميز عالم الأنثروبولوجيا الاجتماعية فريدريك بارث (1981)بين الهوية الاسمية والعضوية الافتراضية. ماذا يعني أن تكون "في": نفسك الاجتماعية ليست
ثابتة تمامًا. انظر .Barth 1969شخص أو مجموعة: تقترح نظرية الهوية العلائقية أنك تعرف من خلال علاقاتك بالآخرين ، وهو مفهوم تردد صدى لدى الفيلسوف
الفرنسي جان بول سارتر ، الذي سخر ذات مرة ، "إذا لم يكن اليهودي موجودًا ، لكان معاد للسامية يخترعه "(سارتر .(13 ، 1965

نظرية الهوية العلائقية لها فائدة حاسمة لصانعي السياسات الذين يعملون على تجنب الصراع العنيف على نطاق واسع في المجتمعات متعددة الأعراق.
يُنصح صانعو السياسات الذين يحاولون فهم قابلية تعرض المجتمع للنزاع العنيف بفحص ما يلي: (1)الانتماء: هل تشعر مجموعة معينة بأنها مستبعدة من البرامج
السياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية الرئيسية؟ (2)الاستقلالية: هل تشعر مجموعة معينة بأنها مقيدة في حريتها في التأثير على عمليات صنع القرار حول
الأبعاد السياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية ذات الصلة؟ كلما زاد عدد وشدة التهديدات للانتماء المتصور للجماعة واستقلاليتها ، زاد احتمال أن تتصدى
هذه المجموعة لإحباط احتياجاتها.

تمشيا مع نظرية الهوية العلائقية ، دراسات البروفيسور فرانسيس ستيوارت من جامعة أكسفورد
تشير إلى أن السبب الرئيسي لظهور الصراع العنيف في المجتمعات متعددة الأعراق ليس الاختلافات في المساواة بين الأفراد ("عدم المساواة الأفقية") ولكن
عدم المساواة المتصورة بين المجموعات العرقية السياسية ("عدم المساواة الرأسية"). يقترح ستيوارت وبراون (222 ، 2007)أنه عندما تتزامن الاختلافات الثقافية
(سواء كانت قائمة على العرق السياسي أو الديني أو الجنس أو العمر أو خطوط أخرى) مع الاختلافات الاقتصادية والسياسية بين المجموعات ، يمكن أن ينشأ
الاستياء العميق ويؤدي إلى صراع عنيف. كما أنت حقًا ؟: يقوم العقل البشري باستمرار بتقييم البيئة الاجتماعية للتهديدات للبقاء الجسدي والنفسي. يتطلب
البقاء الاجتماعي أن نفحص دون وعي بحثًا عن تهديدات للاستقلالية والانتماء. قد تساهم اللوزة في عملية التقييم هذه ، حيث تعمل بمثابة "أداة كشف ذات صلة"
بمجموعة واسعة من الأحداث بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر التهديدات لرفاهيتنا الاجتماعية والجسدية. انظر .Sander et al. 2003المعنى في
التعايش: لقد قمت بتطوير نظرية الهوية العلائقية لمعالجة الاحتياجات العملية لحل النزاع. هذه النظرية متجذرة في منحة علماء مثل ويليام جيمس وهنري تاجفيل
وإريك إريكسون وجان بيكر ميلر. بينما تعتمد نظرية الهوية العلائقية على رؤى التحليل النفسي ، فهي أيضًا رد فعل عليها. افترض منشئ التحليل النفسي ،
سيغموند فرويد ، أن البشر مدفوعون بمبدأ اللذة: نسعى وراء المتعة ونتجنب الألم. لقد رأى أن البشر مدفوعون لإشباع دوافعهم الشحمية. ابتعد المحلل النفسي
رونالد فيربيرن جذريًا عن هذا الافتراض ، بحجة أننا لسنا نبحث عن المتعة بل نبحث عن الشيء. في لغة التحليل النفسي ، "الشيء" هو التمثيل الداخلي لشخص
أو مجموعة نرتبط بها. لذلك كان فيربيرن يقول إننا نفعل ذلك

لا تتعلق بالناس لتحقيق دوافعنا الشريرة ، ولكن العكس هو الصحيح: نسعى للحصول على المتعة في التواصل مع الآخرين.
نحن مدفوعون للتواصل.

تؤكد أبحاث فيربيرن التجريبية على غريزة الارتباط. وجد أن الأطفال المعتدى عليهم يفضلون العودة إلى منازلهم على البقاء في ملاذ آمن. بعبارة أخرى ، بدلاً من الرفض الذي يجعل الأطفال يشعرون بأنهم أقل ارتباطًا بأمهاتهم ، فإنه يجعلهم يشعرون بمزيد من الارتباط. لا يمكن تلبية الحاجة غير الملباة للاتصال إلا من قبل الأم. انظر .29 ، Celani 1994وبالمثل ، أكد المحلل النفسي (99 ، DW Winnicott (1952على الأهمية المنهجية للعلاقة في التجربة الإنسانية ، ملاحظًا أنه في وحدة الأم والطفل "لا يبدأ مركز ثقل الكائن في الفرد. إنه في الإعداد الإجمالي ."القدرة على تشكيلها: انظر (81 ،Barth 1969. Terrell Northrup (1989 يحلل ديناميكيات صراعات الهوية ويخلص إلى أن الإستراتيجية الأكثر فاعلية للحل "ستبدو وكأنها تبدأ. طبيعة العلاقة ، لأن الضغط من أجل التغيير على هذا المستوى سيكون أقل تهديدًا منه على مستوى هويات الأطراف ."""تتلاشى": الهوية العلائقية لا تتعلق بخصائصك بقدر ما تتعلق بالعلاقات التي تبنيها.

مع . .

في الواقع ، يمكن تعريف الهوية العلائقية على أنها علاقة منظورة: أنت تحدد هويتك على أساس كيفية إدراكك لعلاقاتك مع الآخرين. الانتماء والاستقلالية: التقى العلماء عبر التخصصات حول الاستقلالية والانتماء كقوى تحفيزية أساسية تدفع السلوك الاجتماعي. بعض الأمثلة:

يميز ميرفين فريدمان ، وتيموثي ليري ، وابل أوسوريو ، وهوبيرت جوفي (1951)بين الهيمنة / الخضوع والانتماء / العداء.

تميز كارول جيليجان (1982)بين العدالة والرعاية.

يقارن إرفين ستوب (1993)الهويات المستقلة / الفردية والهويات العلائقية / الجماعية.

سلطت ديبورا كولب وجوديث ويليامز (2000)الضوء على أهمية الدعوة والتواصل.

يؤكد روبرت منوكين وسكوت بيبت وأندرو تولوميلو (1996)على التوتر بين الحزم والتعاطف.

يقارن إريك فروم (55-39 ، 1941)الهوية المنفصلة والوحدة مع العالم.

يسلط إدوارد ديسي وريتشارد رايان وزملاؤه الضوء على تأثير تقرير المصير على المشاعر والسلوك. انظر .Deci 1980 and Deci and Ryan 2000

تقنن لورنا بنجامين (1984)التوتر بين الاستقلالية والانتماء إلى التحليل البنيوي للسلوك الاجتماعي ، (SASB)وهو مشتق من عمل هـ. SASBهو نظام لتصنيف التفاعلات الاجتماعية من حيث التركيز والانتماء والترابط (أي الاستقلالية) ، مما يسمح بفهم أوضح لكيفية إدراك الناس لمعنى الحدث الاجتماعي.

يستعرض (1991) Jerry Wigginsالأبحاث حول الاستقلالية والانتماء والارتباطات المفاهيمية بينهما.

يقدم (1996) David Bakanأساسًا منطقيًا عميقًا ومقنعًا للأهمية الأساسية للوكالة والشركة. يكشف ، "لقد تبنت المصطلحين" الوكالة "و" الشركة "لوصف طريقتين أساسيتين في وجود الأشكال الحية ، والوكالة لوجود الكائن الحي كفرد ، والشركة لمشاركة الفرد في بعض الأشكال الأكبر. الكائن الذي يعتبر الفرد جزءًا منه. تتجلى الوكالة في الحماية الذاتية ، وتأكيد الذات ، والتوسع الذاتي ؛ تتجلى الشركة في الشعور بالوحدة مع الكائنات الحية الأخرى. تتجلى الوكالة في تشكيل الانفصال ؛ الشركة في عدم وجود فراق. تتجلى الوكالة في العزلة والغربة والوحدة ؛ الشركة في الاتصال والانفتاح والاتحاد. تتجلى الوكالة في الرغبة في السيطرة ؛ الشركة في التعاون غير التعاقدي "(ص .(15-14علاقات التعاون في النزاع: الاستقلالية والانتماء ليسا مرنين تمامًا : تكتسب علاقاتك استمرارية هيكلية من خلال الأدوار التي تلعبها والأوضاع التي تتمتع بها. هذه الهياكل عبارة عن أشكال معبأة من الاستقلالية والانتماء. على سبيل المثال ، سرعان ما ارتدى المشاركون في تمرين القبائل في القاهرة دور الأعداء. بمجرد إنشاء هذا الدور ، عرفوا ما يمكن توقعه من علاقتهم: الانتماء العكسي وتجاهل استقلالية بعضهم البعض.

توفر الأدوار توقعات حول نطاق انتمائك واستقلاليتك. إذا قمت بزيارة طبيبي للحصول على الفحص السنوي ويخبرني أن أخلع قميصي ، فأنا ألتزم به بسهولة. في دور المريض ، أمنحه الاستقلالية للتحقق من صحتي البدنية وأتوقع أنه سيحافظ على مسافة مهنية في انتمائنا.

من ناحية أخرى ، إذا كنت أسير في الشارع وطلب شخص غريب أن أخلع قميصي ، فسأبتعد بسرعة. لا يمنح دور الغريب نفس التوقعات فيما يتعلق بالاستقلالية والانتماء.

تكتسب علاقاتك أيضًا الاستمرارية من خلال المكانة -مكانتك بالنسبة للآخرين في بعض التسلسل الهرمي. في شركة ما ، على سبيل المثال ، كلما ارتفع منصبك الرسمي ، زاد استقلاليتك باستمرار لتفويض القرارات. لكن الوضع غير الرسمي يبني أيضًا علاقاتك. في فريق المشروع ، يعرف الموظفون من لديه سلطة اتخاذ القرار الرسمية ولكنهم يفهمون ضمنيًا أيضًا من يلجأون إليه للحصول على مشورة المشروع أو الدعم العاطفي أو المحادثة الممتعة.

على الرغم من استقرار الأدوار والحالة إلى حد ما ، يمكنك إعادة تعريفها للمساعدة في حل التعارض. انظر فيشر وشابيرو 2005 للحصول على التفاصيل.
إذا أقمت علاقات هيكلية إيجابية ، تزداد احتمالية المصالحة. في الواقع ، الهدف من المصالحة هو استيعاب العلاقات الهيكلية الإيجابية. كان هذا هو الحال في واحدة من المرات القليلة التي تم فيها إنقاذ العالم في تمرين القبائل. حدث ذلك في الشرق الأوسط خلال ورشة عمل لمجموعة قيادية حكومية. التقى أربعة متحدثين قبليين في وسط الغرفة للتفاوض. في غضون دقائق توصلوا إلى اتفاق كامل ونهائي. كنت متفاجئا. كيف حدث هذا؟ عن طريق الصدفة ، كان ثلاثة من المفاوضين الأربعة ضباطًا عسكريين يرتدون الزي العسكري ، وأثناء مفاوضاتهم ، تضاءل ولائهم لقبيلتهم الجديدة مقارنة بدورهم المشترك كأعضاء في الجيش. أسس هذا الدور المشترك الانتماء الإيجابي والاحترام المتبادل للحكم الذاتي. اقترح الضابط الأعلى رتبة اتفاقاً ، وأرجأ الضباط الآخرون ، ووافق القائد غير العسكري الوحيد مع إجماع المجموعة. شكل الدور المشترك والتسلسل الهرمي للوضع الذي يمكن التنبؤ به بنية علائقية واضحة.

يحدد السياق العلائقي التوقعات حول حدود الاستقلالية والانتماء وكذلك مسؤوليات لخرق العقد العلائقي الضمني. تتجلى هذه التوقعات في الأدوار التي نلعبها والأوضاع التي نحتفظ بها. لمزيد من التفاصيل ، انظر ، Stets 2006 ، 1978 McCall and Simmons و Stryker 2004. في أوقات الحرب: يوفر علم الأعصاب نظرة ثاقبة على الأساس الكيميائي العصبي للانتماء. يعزز الببتيد العصبي المسمى الأوكسيتوسين علاقات الثقة ، تمامًا كما تنتج علاقات الثقة الأوكسيتوسين. في إحدى الدراسات اكتشف زاك وزملاؤه (2005) أن المفاوضين الذين شعروا أن نظرائهم أظهروا مصداقية عانوا من إطلاق الأوكسيتوسين. في دراسة أخرى ، قام كوزفيلد وزملاؤه (2005) بإعطاء الأوكسيتوسين للمشاركين ، الذين كانوا أكثر ميلًا للثقة بنظرائهم واستثمار المزيد من الأموال معهم في لعبة استثمارية تستخدم أموالًا حقيقية. في خط ثالث من الدراسة ، وجد ديتزن وزملاؤه (2009) أن الأوكسيتوسين داخل الأنف يزيد من التواصل الإيجابي ويقلل من مستويات الكورتيزول بين الأزواج في حالة نزاع.

تقارب العلماء من التخصصات الأخرى أيضًا حول أهمية الانتماء. تم العثور على R. أجرى بوميستر وم. المرفقات الشخصية. يسعى الأشخاص إلى تفاعلات إيجابية متكررة ومؤثرة في سياق علاقات رعاية طويلة الأمد ". انظر. and Leary 2000. Baumeister

لاحظ عالم الاجتماع دونالد تي كامبل (1971 ، 105) أن "العناصر المتقاربة من المرجح أن يُنظر إليها على أنها أجزاء من نفس المنظمة". إن ملاحظة كامبل ثاقبة للغاية. إذا جمعنا الأشخاص على أنهم "قريبون" مع بعض الخصائص -سواء كانت معتقدات دينية أو لون شعر أو أي سمة أخرى -فمن المرجح أن نراهم يشاركون الهوية. تحفزنا خاصية واحدة على رؤيتهما متجاورتين. مع الشعب العراقي: شابيرو 2008. أسئلة محترمة ثقافيًا: Packer 2006. يعالج الألم الجسدي: انظر Eisenberger et al. 2003. أكثر صعوبة: انظر Herman 1992، 51. to bite back: Edward Deci (1980) قد ألقى الضوء على تأثير تقرير المصير على العواطف والسلوك. إذا شعرت بأن نطاق الحرية المتصور لديك مفروض بشكل غير ملائم ، فأنت تتفاعل بشكل سلبي وقد تتخلى عن المصالح "العقلانية" من أجل إرضاء توقك لتقرير المصير. "تراثنا المتنوع": تنبثق وجهات النظر هذه من المحادثات بيني وبين القادة في كل منها

جانب الصراع. بالإضافة إلى ذلك ، يعتمد اختيار كلماتي حول اسم الأرض على الاستخدام الرسمي لوزارة الخارجية الأمريكية. ومع ذلك ، بالإشارة إلى جمهورية مقدونيا على هذا النحو ، قد أسيء عن غير قصد إلى استقلالية بعض اليونانيين الذين يشعرون أنهم يجب أن يكونوا الحكّام الوحيدون لاستخدام اسم "مقدونيا".
ذات أهمية قصوى للعلاقات المتناغمة: غالبًا ما يحدث الصراع على الاستقلال الذاتي والانتماء على مستوى رمزي. ومن الأمثلة البارزة على ذلك كتاب "الجهل" للمؤلف التشيكي ميلان كونديرا. تعود الشخصية الرئيسية في الكتاب ، إيرينا ، إلى وطنها جمهورية التشيك بعد أن أمضت عشرين عامًا في فرنسا ؛ دائرة أصدقائها
لا تبدي أي اهتمام بوقتها في الخارج ، وكأنهم بتروا تلك السنوات من حياتها. من خلال استبعاد أجزاء مهمة من هوية إيرينا الأساسية -جوانب مني -يعزلون استقلاليتها لتكون كما تريد أن تكون. إيرينا منزعجة من الانتماء: أي أجزاء مني يقبلها أصدقائي؟ ما الأجزاء التي سيرفضونها؟ هل يمكنني تحمل الرفض -أم يجب أن أتوقف عن هذه الصداقات؟ كما هو الحال في الحياة الواقعية ، تتجلى هذه القضايا العلائقية بشكل غير مباشر ، من خلال الرسائل الرمزية ، كما هو الحال عندما لا يُظهر الأصدقاء التشيكيون أي اهتمام بشرب نبيذ إيرينا الفرنسي .(Kundera 2002)جيد للجميع: هذا الحساب الكونفوشيوسي مأخوذ من ويجينز ، (1991) ومصدره هاكيت .(28-27 ، 1979)

يمكن العثور على فكرة الوحدة الأصلية حتى في نظرية التطور الداروينية ، التي تأسست على افتراض أن النسب البشري ينشأ من الترابط بين جميع الكائنات الحية. وبهذا المعنى ، فإن السعي وراء الوحدة المتعالية ليس أكثر من مجرد طموح للعودة إلى حالة وحدتنا الأصلية.

يشير الدالاي لاما (2005)إلى نقطة مماثلة. الرغبات والمخاوف: أصف "هياكل" مختلفة للهوية -الهندسة المعمارية -لكنني أؤيد رؤية المحلل النفسي هاري ستاك سوليفان بأن الهياكل داخل النفس خيال: في الواقع ، هذه الهياكل ليست عناصر مادية ولكنها أنماط لتحويل الطاقة. انظر .91 ،Greenberg and Mitchell 1983

الفصل :3طريق إلى الأمام

سؤال يبدو أنه لا يمكن التغلب عليه: ما الذي يولد عقلية "نحن مقابل هم" لتأثير القبائل؟
تقترح نظرية الهوية العلائقية أنه عندما يكون هناك تهديد لجوانب مهمة من الاستقلالية والانتماء ، يتم تشغيل تأثير القبائل. تقترح نظرية الصراع الواقعية أن التهديدات التي تتعرض لها الموارد العسكرية أو السياسية أو الاجتماعية أو المالية لمجموعة ما ستولد هوية المجموعة والنزعة العرقية. تقترح نظرية الهوية الاجتماعية أن مجرد التعرف على مجموعة ما يكفي لإحداث الصراع: يتعرف الأفراد مع المجموعة ويطمحون إلى التميز الإيجابي. لمزيد من المعلومات حول نظرية الصراع الواقعية ، انظر شريف وآخرون. .and Campbell 1965 ،155–84 ،1961لمزيد من المعلومات حول نظرية الهوية الاجتماعية ، راجع .and Turner 1979 Tajfelنحن مقابلهم: من الناحية الفنية ، أعرّف تأثير القبائل على أنه تقويض مثير للانقسام لهويتنا العلائقية تجاه شخص آخر أو مجموعة. مقاومة للتغيير: في حين أن تأثير القبائل قد يكون مقاومًا للتغيير ، فإن وظيفته وقائية. في هذه العقلية ، نهدف إلى حماية الأشخاص والمبادئ الأكثر أهمية لهويتنا. في الواقع ، عمل علماء الأحياء التطورية على تحديد الدرجة التي نحمي بها أقربائنا ونوعنا من التهديدات الخارجية. قام عالم الأحياء الهندي جيه بي إس هالدين بالتحقيق في رياضيات اختيار الأقارب وقال ساخرًا: "سأخاطر بحياتي من أجل شقيقين أو ثمانية أبناء عمومة." مهدت ملاحظته المشهد لقاعدة هاملتون ، التي تحدد طبيعة اختيار الأقارب: .br - c> 0في المعادلة bهو "التأثير المفيد على اللياقة الداروينية لمتلقي أي فعل اجتماعي ، cهي التكلفة الداروينية لـ الفرد الذي يؤدي الفعل الاجتماعي ، و r هو معامل الارتباط بين الطرفين. ويحدد عدم المساواة الناتج الظروف التي بموجبها يجب أن يفضل الانتقاء الطبيعي أفعال الإيثار الظاهري .(Mock 2004، 20)"

عندما يتم استيفاء عدم المساواة في القاعدة ، فإننا نتصرف بإيثار ؛ عندما لا نشبع ، نتصرف في أنفسنا
فائدة. تتضاءل آفاق التعاون: في مقال نشرته في مجلة American Psychologist ، وصفت العديد من صفات الديناميكيات القبلية التي يمكن أن تكون مفيدة للقبيلة ، ولكنها قد تجعل المصالحة بين المجموعات أكثر صعوبة:

(أ) الولاء للقبيلة له الأولوية. القبائل هي كيانات عاطفية بشكل كبير ، وأفرادها من المرجح أن يقدموا تضحيات أكبر لأولئك الذين يرتبطون بهم ارتباطًا وثيقًا.

(ب) الأعراف القبلية تعزز الولاء. في الواقع ، فإن المحرمات الأساسية للقبيلة هي الانخراط في أي سلوك من شأنه أن يقوض شرعية القبيلة والعلاقات التي تربط الجميع معًا. قد يُنظر إلى القبيلة نفسها على أنها مقدسة ، ويمكن أن يصبح الحفاظ على وجودها رسالة مقدسة. يمكن أن يؤدي عدم الولاء لسرد هوية القبيلة إلى الخزي والإذلال والنبذ والموت.

(ج) يميل الولاء القبلي إلى أن يكون أقوى عندما يتشارك الأعضاء في سرد هوية جماعية أسميه أسطورة السلالات المشتركة. يربط هذا السرد المشترك الناس معًا من خلال الاعتقاد بأنهم من نفس الأصول ، مرتبطون بنسب ومصير مشترك. يمكن أن تتحول المجموعة المهددة بسرعة إلى قبيلة في اللحظة التي يشعر فيها أفرادها بالارتباط من خلال أسطورة السلالات المشتركة. في حين أن الشركة متعددة الجنسيات في نزاع ما يمكن أن تصبح قبيلة ، فإن القبائل الأكثر تماسكًا -تلك التي يرغب الناس في التضحية بأكبر قدر من أجلها -تميل إلى أن تكون مبنية على سلالات روحية أو فعلية. من المرجح أن يتم تحصين الأعضاء بالبر عند القتال لتحقيق قدر الله أكثر من القتال من أجل رؤية شركة. (د) أسطورة السلالات المشتركة مقاومة للتغيير. تبني القبائل سردية تستند إلى تاريخها المدرك من الانتصارات والخسائر والصدمات والإيذاء ، وهذه الرواية تقاوم بشكل مفاجئ التحولات السياسية والاجتماعية .(Volkan 1998)من نواحٍ عديدة ، يعد الحفاظ على السرد التاريخي للقبيلة بمثابة تمرين في ترسيخ استقلاليتها ككيان غير قابل للحل (شابيرو .(2010عقلية منغلقة وذاتية: تأثير القبائل هو جانب أساسي من الصراع الشديد ويذكرنا بتوصيف الصراع الذي اقترحه كوسر (1956)في كتابه الكلاسيكي وظائف الصراع الاجتماعي: كلما زاد الصراع حدة ، زاد الصراع. سيولد (1)حدودًا واضحة لكل حزب ، (2)هياكل صنع القرار المركزية ، (3) التضامن الهيكلي والأيديولوجي ، (4)قمع المعارضة والانحراف ، وهي ديناميكية أشير إليها على أنها من المحرمات. لنا وتقليل أوجه التشابه: يمكن للعاطفة القوية تكثيف تأثير القبائل. يوضح البحث التجريبي أن الاستثارة العاطفية تقلل من التعقيد المعرفي للإدراك الاجتماعي ، مما يؤدي إلى تقييمات مستقطبة للطرف الآخر .(Lim 1994 Paulhus and)بالنسبة للأفراد أو المجتمعات التي تعيش في حالة دائمة من الخوف والتهديد ، قد يصبح الاستقطاب هو القاعدة. في الواقع ، تظهر التجارب أن الأشخاص الذين يواجهون معدل وفياتهم سيزيدون من الأهمية المتصورة لمجموعتهم ويقللون من قيمة المجموعة الخارجية .(Greenberg et al. 1990)للدفاع عنها: اقترح هانز ماغنوس إنزينسبرغر ، (1994)الناقد السياسي والأدبي الألماني البارز ، أن مشكلة الصراع بين المجموعات ليست التشرذم بل التوحد: المجموعات تعزل نفسها في دائرتها الخاصة من الضحية الصالحة لذاتها ولا يمكنها الاستماع ، لا يسمع ، لا يتعلم من أي شخص خارج نفسه. ما ينقصهم هو التعاطف وقوته التبعية للتعلم من وجهات نظر الآخرين. "الموصوفون بالمجرمين": معلوف .31 ، 2001هويتنا: السمة المغلقة لتأثير القبائل قد تنبع جزئيًا من الحواجز العصبية الحيوية للتعاطف التي تؤسس على تصنيفك للطرف الآخر على أنه مختلف. يُطلق على الجزء الرئيسي من دماغك الذي ينطلق عندما تفكر في أفكارك ومشاعرك قشرة الفص الجبهي الإنسي البطني .(vMPFC)اللافت للنظر ، أنه يصبح نشطًا عندما تستمع إلى منظور شخص ترى أنه مشابه لك ولكن أقل من ذلك عندما تستمع إلى منظور شخص تعتبره مختلفًا عنك. يبدو التعاطف متحيزًا تجاه أقربائك ونوعك .(Jenkins et al.2007)وهذا يتفق مع اعتقادي بأنه في حالة النزاع ، نحتاج إلى "إجبار" أنفسنا تقريبًا على التعاطف مع الجانب الآخر. إن التعاطف مع الخصم لا يأتي بشكل طبيعي في خضم تأثير القبائل. استجابة للتهديد: يناقش كيلي لامبرت وكريغ هوارد كينسلي (2010)استجابة قلق مماثلة عندما نواجه تهديدًا حقيقيًا أو متخيلًا. يصف الباحث في حل النزاعات تيريل نورثروب (1989)أربع مراحل من تصعيد الصراع التي تنطوي على الهوية ، وأولها هو التهديد ، يليه تشويه للواقع الاجتماعي لتجنب الإبطال ، وتجميد تفسير العالم ، والتواطؤ في إطالة أمد العلاقة الخلافية. العقل والروح: تهديد هويتك يجعلك تخشى تفكك هويتك. وبالتالي ، فإن الديناميكيات الانقسامية تحمي هويتك من الأذى من خلال بناء جدار من الدفاعات التي يمكن أن تحرض على العداء ، ومن المفارقات أن تخلق الظروف للصراع الوجودي. نرجسية الاختلافات الطفيفة: يصف المحلل النفسي فاميك فولكان (1996)نوعين من الهوية:

هويتك الشخصية مثل الثوب الذي ترتديه أنت فقط ؛ يحميك من الأخطار في البيئة من حولك. تشبه هويتك الاجتماعية "خيمة قماشية كبيرة" تحميك وتحمي كل من تحتها. طالما بقيت الخيمة قوية ويؤيدها القائد ، فلن تكون هويتك الاجتماعية مصدر قلق عاجل.

ولكن إذا قام شخص ما بهز الخيمة ، فإن كل شخص تحتها يقلق على أمنهم الجماعي ويحاول دعمها مرة أخرى. من منظور نظرية الهوية الاجتماعية ، يؤثر تأثير القبائل على الانقسام بين المجموعات لأنه يضيء الهوية الاجتماعية لكل طرف ، مما يقمع العلاقات الإيجابية مع المجموعات الأخرى ويقوي العلاقات داخل المجموعة. الصراع يخلق التصور لنا وإدراكهم .(44 ، Korostelina 2007)

لكن هل الهوية القوية تغذي الصراع أم تحمينا منه؟ من ناحية أخرى ، قد تقودنا الهوية الاجتماعية القوية إلى تعزيز تقديرنا لذاتنا عن طريق التقليل من قيمة المجموعات الخارجية ، مما يزيد من احتمالية الصراع بين المجموعات. من ناحية أخرى ، يقترح إريك إريكسون (1968 ، 1956)أنه مع وجود هوية قوية للأنا ، فإننا أقل عرضة للصراع المتقلب. نحن واثقون من أنفسنا وبالتالي لا نحتاج إلى إثبات تفوقنا من خلال الصراع. للحصول على وجهات نظر دقيقة ، راجع فصل مارلين بروير في Ashmore et al. 2001 وجيبسون .2006

أخيرًا ، ليس الدافع العدواني فقط هو الذي يشعل تأثير القبائل. أحيانًا يشعر الناس بالملل ببساطة ، فيبدأون معركة لإبقاء الحياة مثيرة. أسمي هذا متلازمة الملل ، وأعتقد أنه يلعب دورًا أكبر في تصعيد الصراع مما يفترضه الناس في كثير من الأحيان. إذا شعر الأشقاء الصغار بالملل ، على سبيل المثال ، فقد يبدأ أحدهم بمضايقة الآخر وإشعال تأثير القبائل. في تمرين القبائل الخاص بي أيضًا ، أجد أن الناس في بعض الأحيان يختارون القتال أو يتخذون موقفًا قويًا لجعل التمرين أكثر جاذبية وإثارة.

هدفهم في البداية هو جعل التمرين أكثر جاذبية ، ولكن سرعان ما يتم ربط الغرور ، ويتولى تأثير القبائل. مهددة بالاختلافات الطفيفة: قد يكون لنرجسية الاختلافات الطفيفة جذور تطورية.

ناقش داروين "الصراع من أجل الوجود" ، وهو ليس منافسة بين الأنواع ولكن التنافس بين العلاقات القريبة لبعض الابتكارات الوراثية التي تسمح لعنصرها الفرعي بالبقاء عبر الأجيال. يميل البقاء على مستوى الأنواع إلى أن يكون أكثر عرضة للخطر من خلال المنافسات ليس بين الأنواع ولكن داخل الأنواع. انظر .Lorenz 1966 تكتسب أهمية كبيرة: نظرًا لأن عالمنا أصبح مترابطًا بشكل متزايد من خلال الإنترنت والتقنيات ذات الصلة ، فهناك فرصة أكبر لتلعب نرجسية الاختلافات الطفيفة. يفتح المجال الاجتماعي لمقارنة أنفسنا بالآخرين على نطاق واسع ، ونحن بحاجة إلى العمل بجدية أكبر للدفاع عن الحدود النفسية لهويتنا للحفاظ على إحساسنا بالتميز. ينتج علاقات متناغمة: المصفوفة العلائقية هي تمثيل مبسط للحقل الذاتي للعلاقات الإنسانية ، لكل من الاستقلالية والانتماء أبعاد متعددة. على سبيل المثال ، الرجل المتدين الذي يسلم ولاءه للتضحية الإلهية يضحي باستقلاليته للإله. ومع ذلك ، فإنه من خلال نفس الفعل يوسع استقلاليته في نفس الوقت من خلال الانتماء إلى قوة يعتقد أنها ستجلب له رباطة جأش دائمة. وكمثال آخر ، قد يشعر عشاق الشجار بحب كبير لبعضهم البعض بينما يشعرون بالاستياء في نفس الوقت ؛ قد يشعرون بالاستقلالية حول بعض القضايا ولكنهم مقيدون في البعض الآخر. الحماية الذاتية تتفوق على التعاون: تؤكد سوزان ريتزينجر وتوماس شيف (2000)أن جذور النزاعات التي طال أمدها تكمن في "الاغتراب ثنائي النسق": العزلة بين المجموعات والابتلاع داخل كل مجموعة. هذا يتوافق مع تأثير القبائل ، حيث نبتعد عن القبائل الأخرى ونندمج مع "نوعنا".

يمكننا أيضًا تجربة تأثير القبائل داخل أنفسنا. على سبيل المثال ، تخيل أنني دخلت في جدال مع زوجتي. أعلم أنني يجب أن أتعاطف مع وجهات نظرها وأثبت صحتها. لكن في رأيي هناك حرب قبلية شاملة بين "أجزاء" مختلفة مني. يسمي عالم النفس ديك شوارتز (1995)التفاعل بين هذه الأجزاء "نظام الأسرة الداخلي": لدي عائلة كاملة من الأجزاء ، وأي جزء قد يسيطر أو يخضع أو يتكيف أو يتمرد. لذا في ذهني تحثني "أمي" على الاستماع والمصالحة. يخبرني "والدي" أن أحل المشكلة وأن أعمل معها ؛ يخبرني "كبريائي" أن زوجتي يجب أن تتعاطف معي قبل أن أتعاطف معها ؛ ويسعى "خبير حل النزاعات" الخاص بي لحل المشكلة بشكل ودي وفعال. هذه الأجزاء تتصارع في ذهني ، مع شعور بالفخر بالغضب لأنني لم أسمع بينما تخبرني أمي أن أهدأ وأمد غصن زيتون.

خمسة إغراءات للعقل القبلي: التوتر هو عنصر أساسي في العديد من نظريات الدافع البشري.

تصور الكتب الدينية التوتر بين الخير والشر والنور والظلام. لقد صاغ علماء النفس قوى الصراع البناءة والمدمرة ، وصولاً إلى العمل الأساسي لسيغموند فرويد ، الذي افترض وجود توتر أساسي بين قوة الموت (ثاناتوس) وقوة الحياة (إيروس). في رسالة مشهورة إلى ألبرت أينشتاين ، أعرب عن تشاؤمه من قيام البشر في أي وقت بقمع غرائزهم العدوانية ، واقترح بدلاً من ذلك أن "ما قد نحاوله هو تحويلها إلى قناة أخرى غير قناة الحرب. . .

إذا كان .

كل ما ينتج عنه

الميل للحرب ناتجًا عن غريزة التدمير ، فلدينا دائمًا العامل المضاد لها ، إيروس. . . .
روابط عاطفية بين الإنسان والإنسان يجب أن يخدمنا كترياق للحرب "(فرويد .(1932
بعد أربعين عامًا ، ميز البروفيسور مورتون دويتش (1973)من جامعة كولومبيا بين الصراع البناء والمدمّر ، وسلط الضوء على القوى التي تقودنا نحو المكاسب أو الخسارة المتبادلة.
يجادل عالم النفس ستيفن بينكر (2011)بأن الصراع العنيف يحفزه خمسة "شياطين داخلية" (العنف المفترس أو الأداتي ، الهيمنة ، الانتقام ، السادية ، والأيديولوجيا) بينما أربعة "ملائكة أفضل" (التعاطف ، وضبط النفس ، والحس الأخلاقي ، و السبب) تعزيز التعايش السلمي.

في نظرية الهوية العلائقية ، أرى الصراع بين هؤلاء الذين يطلق عليهم الشياطين الداخلية والأفضل
الملائكة ديناميكية وهكذا ، فإنني أطلق على الشياطين الداخلية اسم السحر الخمسة للعقل القبلي وأقوم بتوضيح القوة المعارضة كديناميات تكاملية ، والتي يمكن تحفيزها من خلال طريقة الخطوات الأربع الموضحة في هذا الكتاب. بينما تثير نظرية بينكر رؤى مهمة ، فإن شياطينه وملائكته هم في الغالب مفاهيم منفصلة وثابتة. تعتمد نظريتي على أفكاره في التأكيد على أن حل النزاع ديناميكي وواقعي. يتطلب إجراءات عملية للمتنازعين لسنها من أجل الوصول إلى حالة من التعايش المتناغم المستمر. آفاق التعاون: قد يُنظر إلى The Five Lures على أنها عمليات داخلية تستخدم لنفي المشاعر السلبية من الوعي. إذا خطا شخص ما على أحد المحرمات ، أو حط من قدر المقدس ، أو أعاد تكرار الأنماط القديمة (وفي تصور بول راسل ، "لا تشعر") ، فنحن قادرون على تحمل ما لا يطاق من خلال الإبعاد النفسي. طور فرويد مخططًا هيكليًا للمقاومة والقمع لإظهار كيف أن "إبعاد الفكرة غير المتوافقة مع اللاوعي وما يترتب على ذلك من انسداد شحنته العاطفية من الإطلاق السريع يتيح للفكرة ممارسة تأثيرها الممرض" (Greenberg and Mitchell 1983, 33).

يمكن أن تقلل The Five Lures من احتمالات التعاون. الدين ، على سبيل المثال ، قد لا يكون له تأثير كبير في زواج الزوجين من ديانتين حتى يحصلوا على الطلاق ويحتاجون إلى تحديد الدين لتربية طفلهم ؛ فجأة يصبح كل منهما متعصبًا دينيًا. لقد استدرجهم الاعتداء على المقدسات إلى تأثير القبائل ، وأصبح من الصعب عليهم الخروج. أقرب من خلال الديناميكيات التكاملية: وفقًا للدالاي لاما ، اقترح الفيلسوف البوذي في القرن السابع دارماكيرتي القانون النفسي الذي ينص على أن دولتين متعارضتين لا يمكن أن تتعايشا دون أن تقوض إحداهما الأخرى. وقال إنه إذا كانت إحدى الدول أقوى ، فإن الدولة المعارضة تكون أضعف. إذا كنت ساخنًا ، فأنت لست باردًا. إذا كنت سعيدًا ، فأنت لست حزينًا. يخمن الدالاي لاما (146 ، 2005)أن "تنمية اللطف المحب يمكن أن تقلل على مدى فترة من قوة الكراهية في العقل." قد يشير هذا إلى أنه بدلاً من إنفاق الكثير من الطاقة على تحييد الإغراءات الخمسة ، قد يسعى المرء إلى بناء روابط متقاطعة تنشط المشاعر الإيجابية. إذا كانت جروحك العاطفية قوية ، فعادة ما يكون شفاءها شرطًا أساسيًا لبناء علاقات إيجابية.

الفصل الرابع: الدوار

طاقاتك العاطفية: لقد تصورت مفهوم الدوار في ورقة بعنوان "الدوار: الآثار المربكة للعواطف القوية على التفاوض" ، ورقة عمل من مشروع مفاوضات هارفارد. لقد طبقت المفهوم على سياقات ما بعد الصراع في ورقة لاحقة مع فانيسا ليو ، "علم نفس السلام المستقر" (شابيرو وليو .(2005

يشوه الدوار إحساسنا بالزمان والمكان ، وبالتالي يشترك في الخصائص مع الحالة غير العادية المعروفة باسم الحس المواكب ، حيث تتشابك الحواس. عانى الصحفي الروسي إس.

.(9 ، 2006يدفعنا الدوار إلى نفس التجربة العامة ، حيث تغمر مشاعرنا العدائية مشاعر الآخرين ؛ يملأنا العالم العاطفي الذي ندخله بأحاسيس ومشاعر قوية تؤثر على كيفية رؤيتنا وسماعنا وشعورنا في علاقتنا مع الآخر. للفوز بها: ثبت أنه من الصعب التخفيف من الدوار ، لأنه كلما زادت حدة الشعور به ، زاد زخمنا العاطفي للحفاظ عليه -وزادت مقاومتنا لتغيير المسار. إنه مثل الشخص الذي يشرب الكثير من الكحول -فكلما زاد ثمله ، زاد رغبته في الاستمرار في الشرب ويقاوم النداءات بالتوقف. تجربة إحساس بالدوران: يستخدم الطب الحديث مصطلح "الدوار" كعلامة تشخيصية لحالات مثل "الدوار الموضعي" و "الدوار الطنين" ، كل منها يصف نوعًا من الإحساس بالدوران. قبل سنوات ، درس ويليام جيمس الدوار -ربما لأنه كان يعاني من دوار البحر. ووجد أنه من بين 200طالب في جامعة هارفارد كانوا يجلسون على حبل متأرجح سريع الفك ، لم يعاني سوى واحد منهم من الدوار. من أصل 519طفلاً أصم ، أفاد الغالبية منهم بقليل من الدوار. وهذا يؤكد أهمية الأذن الداخلية للدوار. كما أنه يثير فكرة أنه في حالة النزاع ، قد يكون لدى بعض الأشخاص قابلية أكبر من غيرهم للوقوع في حالة من الدوار. أظن أن الأشخاص الذين لديهم هوية غرور أقوى ، والذين لديهم وعي بأنفسهم بشكل خاص ، سيكونون أقل عرضة للوقوع في هذه الحالة من الوجود. لمزيد من المعلومات حول أبحاث جيمس حول الدوار ، راجع جيمس 1882وميلار .2012حالة العلاقات العدائية: نقطتان حول الدوار. أولا ، ليس بالضرورة سيئا. المراهقان اللذان يقعان في الحب في حالة من الذهول بسبب الدوار الإيجابي ؛ لا شيء يمكن أن يخرجهم منه.

حتى العبارات التي تصف مثل هذه التجربة -النمو في الحب ، الوقوع في الحب ، إبعادك عن قدميك -تصور الطبيعة الديناميكية للدوار. بالطبع ، للدوار جانبه الأكثر قتامة. حفزت الزوجين في المركز التجاري على السقوط من النعمة إلى براثن تأثير القبائل. كما يمكن أن تقع في الحب ، يمكن أن تقع في الكراهية. في حين أن الوقوع في الحب هو تجربة تعزز الأنا ، فإن الوقوع في الكراهية هو تجربة تهدد الذات ، وتحفز الحماية الذاتية لتجنب الإضرار بهويتنا. في هذا الكتاب ، أستخدم مصطلح "الدوار" لوصف جانبه السلبي ، على الرغم من أنني أعتقد أن عملية التفاوض المثلى تتضمن المتنازعين الذين يدخلون في تدفق إيجابي مكثف ، وهو دوار إيجابي.

ثانيًا ، يختلف الدوار عن اختطاف اللوزة ، وهو مصطلح صاغه دانيال جولمان في كتابه الأساسي الذكاء العاطفي. في عملية اختطاف اللوزة ، يتفوق دماغك العاطفي على عقلك العقلاني ، مما يؤدي إلى اندفاع قصير الأمد من الغضب. يمكن أن يتعايش الدوار مع اختطاف اللوزة ، لكنه أكثر من عقلية علائقية من استجابة عاطفية قصيرة العمر. يصيبك الدوار بالدوار ، ويمكن أن يبقى معك لأيام أو شهور. ربما يكون الأستاذ وزوجته قد حلا نزاعهما في المركز التجاري ، لكنهما استمرتا في الشعور بالعداء المتبادل ؛ وبالمثل ، قد تعيش مجموعتان عرقيتان سياسيتان وتتنفسان الكراهية لعقود بعد توقيع اتفاق السلام. حالة الدوار: بينما أكد أرسطو أن هناك خمس حواس -الرؤية والسمع والشم والذوق واللمس -هناك حواس سادسة: التوازن. يحولك الدوار إلى حالة استهلاكية كليًا من الاستهلاك العلائقي حيث تفقد إحساسك بالتوازن العاطفي. جنون شجارهم: إذا وقفت وتدور في دوائر ، ثم توقفت ، سترى رؤية مشوهة جدًا للواقع تمثل تمثيلًا أفضل لعقلك من العالم من حولك. نفس الشيء مع الدوار. تحريضك على القتال: يمكن لجميع الحواس الخمس أن تصعد الإحساس بالدوار. خذ الصوت ، على سبيل المثال. إن قرع طبول الحرب يثير الناس للالتقاء لمحاربة عدو مشترك. في تمرين القبائل ، عادةً ما أعزف موسيقى الطبل المسعورة لإيقاظ المشاركين ، الذين يركزون بشدة على تأكيد تفوق قبيلتهم لدرجة أنهم غالبًا ما يكونون غير مدركين للتأثير الهائل للصوت على جنونهم العاطفي وسلوكهم العدواني. نلاحظ ذلك تمامًا: بينما نتعود على الدوار ، فإننا لا نتعود على اختطاف اللوزة. قد يتعرض الزوجان المطلقان للاستهلاك الترابطي للدوار لأشهر أثناء اكتشافهما التفاصيل المؤلمة لطلاقهما ، لكنهما يواجهان فقط اختطاف اللوزة خلال معاركهما الدورية. نتيجة مدهشة: يغير الدوار منظورنا العلائقي بطريقتين أساسيتين. نصبح (1)منغمسين في أنفسنا ، نتراجع داخل أنفسنا من أجل الأمان وتأكيد برنا الذاتي ، و (2)نشيط الآخر ، وننظر إلى الآخر على أنه ليس موضوعًا بل كائنًا. كلما كانت حالة الدوار أقوى لدينا ، كلما انخفضت قدرتنا على إدراك ذاتية الآخر. باختصار ، كلما كبرت موضوعًا ، زاد مفعولك.

الشعور بالذنب أو الخجل: يشترك الدوار في أوجه التشابه الظاهراتية مع تجربة الجماع. كلما زادت حدة كل تجربة ، كلما فقدت وعيك بكل شيء بخلاف التجربة الارتباطية التي تستهلكك. العوامل الواضحة بسهولة: راجع Fiske and Neuberg 1990. تصوراتك النمطية: يلاحظ عالم النفس الاجتماعي جوردون أولبورت (9 ، 1954)بحكمة أن "الأحكام المسبقة تصبح أحكامًا مسبقة فقط إذا لم تكن قابلة للعكس عند تعرضها لمعرفة جديدة." سوف يتحدى ذلك: نظرًا لأن الأطراف تصنف بعضها البعض كخصوم ، فإنها تركز بشكل متزايد على آلامها وتعاني من انخفاض القدرة على تقدير إنسانية بعضها البعض. يشير نموذج الاستمرارية لتكوين الانطباع الذي وضعه علماء النفس الاجتماعي سوزان فيسك وستيفن نيوبيرج (1990)إلى أنه عندما تدرك شخصًا ما في البداية ، فإنك تصنفه من حيث العمر والجنس والعرق ؛ هذا سريع وسهل التنفيذ. من المحتمل أن تتمسك بتصنيفك للشخص إذا (1)ما لاحظته يتوافق مع التصنيف الأولي الخاص بك و (2)لم تكن متحمسًا لمعرفة المزيد عن هذا الشخص. هذا الأخير يخلق توترا بين السرعة والدقة ؛ كلما كان تصورك أكثر دقة ، كلما طالت المدة وزاد الجهد الذي تحتاجه. قد تحاول ، في مصطلحات ، Gordon Allport (1954)"إعادة تحديد" تصنيفك ("بعض أعز أصدقائي يهود ، لكن..."). وجد Fiske وNeuberg (1990) أن ترابط المهام يميل إلى تشجيع تقدير السمات الفريدة للآخر. يحدث هذا سواء كنت تعمل في مهمة جماعية في العمل ، أو تتنافس مع شخص آخر في لعبة شطرنج ، أو تحاول أن تفهم رئيسك بشكل أفضل ؛ كل هذه الأنشطة تتطلب الترابط بين المهام. تم رفضها تلقائيًا: نظرًا لأن الدوار يقلل بشكل كبير من قدرتك على التفكير الذاتي ، فإنه يخلق ما أسميه رابطة عدم الإدراك. في صراع متوتر ، يبدو أن السبيل الوحيد للخروج هو أن يعترف الطرف الآخر بألمك ومنظورك. لكن من غير المرجح أن يتعرف أي من الجانبين المصاب بالدوار على ألم الآخر ، خاصةً بالنظر إلى التشيؤ المتبادل. كل منكما في مأزق من عدم الإدراك ، ويمكن أن يبدو تصعيد الصراع وكأنه السبيل الوحيد للمضي قدمًا. يحدث هذا: يؤثر الدوار على إدراكك للوقت ، وهو أكثر مرونة من وقت الساعة.

تكهن الجيولوجي ميشيل سيفر (1964)بوجود ثلاثة مستويات من الوقت: الوقت البيولوجي (إيقاع جسمك) ، والوقت المدرك (إحساسك بمرور الوقت) ، والوقت الموضوعي (ما تقوله الساعة). في سن الثالثة والعشرين ، أمضى شهرين في عزلة تامة في كهف جليدي تحت الأرض ، حيث درس الأنماط الجيولوجية وتصوراته الخاصة بمرور الوقت. عندما عاد للظهور مرة أخرى بعد شهرين في 14سبتمبر ، اعتقد أنه كان 20أغسطس. لكن اللافت للنظر أنه عندما كان يتصل هاتفياً يوميًا لتسجيل الوصول مع مساعديه ، الذين تعقبوا الوقت المبلغ عنه الذي استيقظ وأكل ونام ، كان هناك نمط بيولوجي واضح. الاستنتاج: الوقت البيولوجي يميل إلى أن يكون منظمًا تمامًا ، في حين أن الوقت المدرك أكثر مرونة ويعتمد على السياق.

يثير الدوار مشاعر مركزة على الخارج -فأنت لا تستمتع بالعار بل تستمتع بالغضب -وهذا يؤثر على إدراكك لمرور الوقت. من خلال التركيز على الآخر ، تفقد إحساسك بمرور الوقت ، وتقطعه. من ناحية أخرى ، فإن المشاعر الواعية للذات مثل الملل أو الخجل أو الاكتئاب تبطئ من إحساسك بالوقت. اقترح ويليام جيمس (1890)أنه في مثل هذه السياقات ، يمر الوقت لأنك "تنبه لمرور الوقت نفسه" ، تمامًا كما تفعل عندما تغمض عينيك لمدة دقيقة ؛ يمكن أن تشعر لفترة أطول. وفقًا لكلوديا هاموند ، (34 ، 2012)"تؤكد التجارب أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب يقدمون تقديرات للوقت تكون في المتوسط ضعف المدة التي يستغرقها أولئك الذين لا يعانون من الاكتئاب. بعبارة أخرى ، يمر الوقت بنصف سرعته العادية ."في إحدى الدراسات المخادعة ، قام الباحثون بتهيئة بعض المشاركين للشعور بالرفض والبعض الآخر للشعور بالشعبية. بعد ذلك ، اصطحبت باحثة كل مشاركة إلى غرفة خاصة ، وبدأت ساعة التوقيت الخاصة بها ، وأوقفتها بعد 40 ثانية ، وسألت عن مقدار الوقت الذي مر.

هؤلاء الأشخاص الذين شعروا بأنهم محبوبون قدروا مرور الوقت بـ 42.5ثانية في المتوسط ، في حين قام الأفراد المرفوضون بقياسه في المتوسط بـ 63.6ثانية (Twenge et al.2003 .)مرور الوقت: في الدوار يمر الوقت أسرع مما يعتقد الزوجان المتخاصمان. بمعنى آخر ، كان وقت الساعة أطول من الوقت المتصور ، كما هو موضح هنا:

الوقت المنقضي: 20) ——————————————دقيقة)
انقضاء الوقت المدرك: 5) ———دقائق) أنت على الجانب الأيمن لأعلى: الدوار يشوه إحساسك المعتاد بتدفق الوقت. للوقت عدم تناسق متأصل فيه: إنه منحاز من حيث الانتقال من الماضي إلى المستقبل. يمكن للدوار كسر هذه القاعدة

عدم التناسق ، وتحويل انتباهك إلى حوادث من الماضي ، ثم تقدم إلى المستقبل المخيف ، ثم ربما تعود مرة أخرى ، وأحيانًا تتجمد على ما يبدو في لحظة ضائقة عاطفية. لمعرفة المزيد عن عدم التماثل في الوقت ، انظر .Davies 1974

يبدو أن الدوار يربك ما يسميه عالم الأعصاب أنطونيو داماسيو وقت العقل. على غرار نظرية الوقت للجيولوجي ميشيل سيفر هي وصف داماسيو (73-66 ، 2002)لكيفية تجربة البشر للوقت بطريقتين مختلفتين: وقت الجسم ووقت العقل. يتحكم وقت الجسم في ساعتك البيولوجية ، والتي يتم ضبطها على الإيقاعات المتناوبة للظلام والضوء (إيقاعك اليومي) ؛ يقع في منطقة ما تحت المهاد.

يرتبط وقت العقل "بمرور الوقت وكيفية تنظيمنا للتسلسل الزمني" ، حيث يلتقط الطريقة التي يمكن أن تبدو بها تجربتنا للوقت ، مع دقات الساعة ، سريعة أو بطيئة ، قصيرة أو طويلة. وقت العقل نشط باستمرار ، مما يساعدنا على إدراك كل شيء من طول فترة الصمت بين نغمتين موسيقيتين إلى الفترة الزمنية منذ أن رأينا صديقًا آخر مرة. لاحظ داماسيو أن الأشخاص الذين يعانون من فقدان الذاكرة لديهم وقت جسدي سليم ولكن وقت عقلي غير فعال.

بناءً على الدراسات التي أجريت على مرضى مصابين بتلف في الدماغ ، يبدو أن هناك ثلاث مناطق مهمة بشكل خاص لإدراك مرور الوقت: (1)الحُصين ، الذي يساعدنا على تكوين ذكريات جديدة. عندما يضعف ، يعاني الناس من فقدان الذاكرة المتقدم: لا يمكنهم الاحتفاظ بذكريات جديدة لفترات طويلة من الزمن.

(2)الفص الصدغي ، وهو أمر حاسم لتكوين واسترجاع الذكريات التي تحمل طابعًا زمنيًا. يبدو أن الضرر الذي يلحق بالفص الصدغي مرتبط بفقدان الذاكرة إلى الوراء ، وهو ضعف في القدرة على تذكر الأحداث الشخصية التي حدثت في وقت ومكان وسياق معينين.

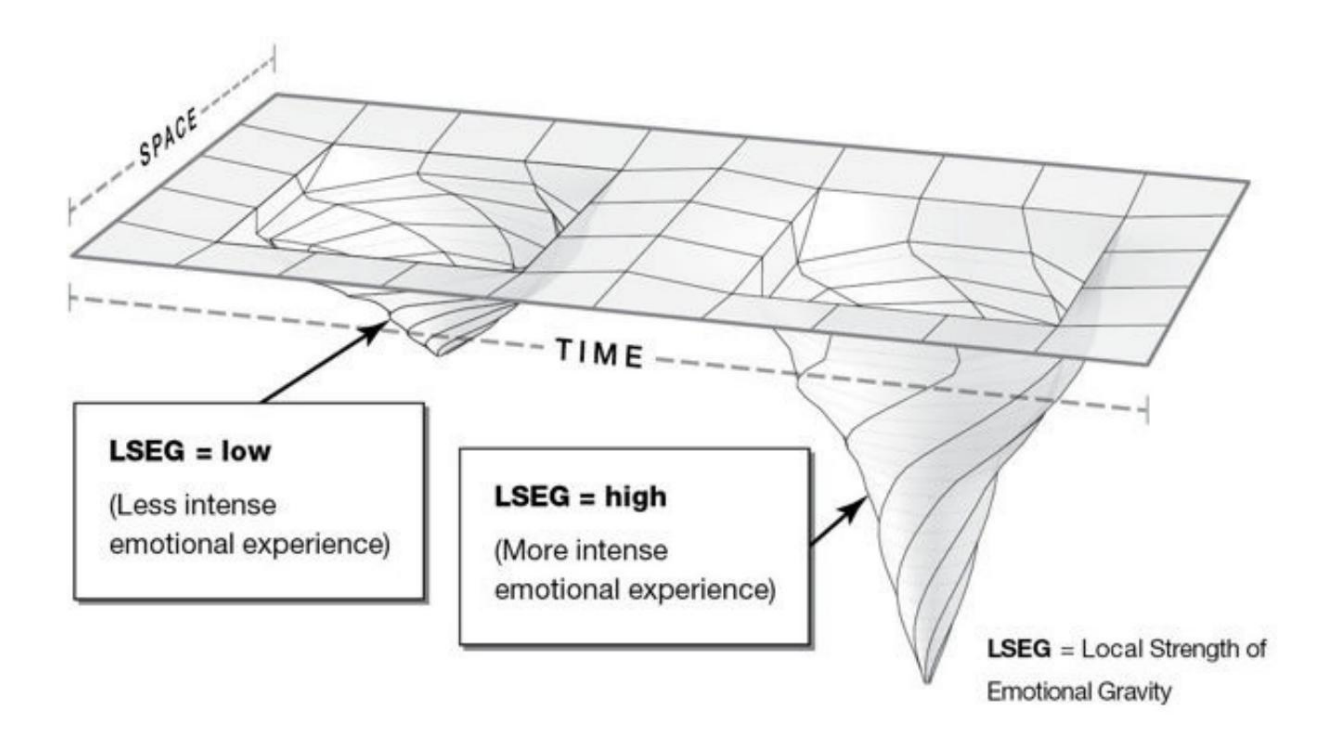
(3)الدماغ الأمامي الأساسي ، والذي يلعب دورًا رئيسيًا في تحديد التسلسل الزمني للأحداث الماضية. إذا أصبت دماغك الأمامي الأساسي ، فستتذكر الأحداث وليس التسلسل الزمني لحدوثها. إثارة اللحظة: عندما يشعر بقاءنا على المحك ، يمكن للعواطف أن تبطئ إدراكنا للوقت.

تلاحظ كلوديا هاموند :(25 ، 2002)"تصبح الدقيقة الواحدة مرنة ويمكن أن تشعر وكأنها في الخامسة عشرة". المبتدئون القفز بالمظلات ، على سبيل المثال ، يقللون من مدة سقوط القفز بالمظلات الآخرين لكنهم يبالغون في تقدير الوقت الذي يقضونه في السماء. عندما يكون بقاؤنا على المحك ، فإن الوقت المتصور يتباطأ (ص .(27يساعد ذلك في تفسير سبب شعور الناس في مناطق الحروب والظروف المعيشية المؤلمة وكأنهم عاشوا حياة لا نهاية لها من المعاناة. الصوت والصورة: أثبتت التجارب هذه العلاقة بين الخوف وتمدد الوقت. في إحدى الدراسات ، دعا عالم الأعصاب ديفيد إيجلمان رعاياه إلى مدينة ملاهي ، حيث تسلقوا برجًا يبلغ ارتفاعه 150قدمًا قبل السقوط الحر -رأسًا على عقب ، بدون تسخير -في شبكة تحتها ، وهبطوا بعد حوالي ثلاث ثوانٍ من قفزهم. ليس من المستغرب أن هذه التجربة ولدت خوفًا كبيرًا لدى المشاركين ، الذين طُرح عليهم سؤال واحد عند عودتهم إلى :Terra firmaكم من الوقت استغرقك الهبوط الحاد؟ ثم ، بعد مشاهدة شخص آخر يسقط ، طُرح عليهم سؤال آخر: كم من الوقت استغرق السقوط هذا الشخص؟ في المتوسط ، قدر المشاركون أن سقوطهم استغرق وقتًا أطول بنسبة 36في المائة من السقوط الذي لاحظوه من الأرض. في خضم انهيارهم ، جعل خوف الأشخاص الأمر يبدو كما لو أن الوقت يتباطأ ويتوسع.

بشكل عام ، هناك أدبيات رائعة عن مرونة الزمن. بعض المقالات للمبتدئين: Gardner 1967؛ ويترو 1972ماك تاغارت ؛ 1908دينيت وكينزبورن ؛ 1992جونسون ونيشيدا .Angrilli et al. 1997 ؛ 2001تقترح ساعتها: يمكن لأي عاطفة تقريبًا أن تشوه إحساسك بالزمان والمكان -حتى الحب. قضى ريتشارد وايزمان (2009)يومًا في محطة سكة حديد كينغز كروس بلندن ، وهو يقترب من الأفراد والأزواج الذين يحتضنونهم ويسألونهم ، "عفوا ، هل تمانع في المشاركة في تجربة علم النفس؟

كم ثانية مرت منذ أن قلت للتو عبارة "عفواً"؟ "وجد وايزمان أن الأزواج المحتضنين قللوا بشكل كبير من مقدار الوقت المنقضي.

هل انتهى الأمر بالفعل؟: يمكننا فهم ديناميكيات الدوار من خلال التصوير المرئي للهوية العلائقية:



توجد هويتك العلائقية في مجال علائقي يمثل تجربتك في المكان والزمان
ضمن تفاعل. دائمًا ما يكون موقعك داخل هذا الحقل مرتبطًا بمواقع الآخرين. في النزاع ، ستختبر الزمان والمكان من وجهة نظرك ، تمامًا كما سيختبرها نظيرك
من وجهة نظرهم. قد تواجه الوقت الذي يتحرك بسرعة بينما قد يواجهون أنه يتحرك ببطء ، اعتمادًا على المواقف المتصورة في هذا المجال.

كل مجال علائقي له التفافات في المكان والزمان. إذا وقعت في واحدة ، فأنت تدخل الزمان والفضاء المربكين للدوار.

تعتمد شدة سقوطك على ما أسميه "القوة المحلية للجاذبية العاطفية". مقدس
توجد أعمدة الهوية في مناطق محددة من مجال العلاقات الخاص بك ؛ القوة المحلية للجاذبية العاطفية عالية في هذه المناطق. إذا أساء شخص ما أيًا من هذه
الأعمدة ، فيجب أن يتوقع استجابة عاطفية قوية ، فمن المحتمل أن تسقط بسرعة في هذه المنطقة المشوهة من الزمان والمكان. بسبب شدة الجاذبية العاطفية ،
ستشعر هذه الصراعات بالثقل العاطفي ، وسيشعر وقت العقل أسرع بكثير من وقت الساعة.

تكمن الجوانب غير الجوهرية لهويتك في مناطق أخرى من مجال العلاقات الخاص بك. القوة المحلية للجاذبية العاطفية في هذه المناطق منخفضة. لذا ،
حتى لو كانت أي منطقة من هذا القبيل مشوهة ، فلن تسقط بسرعة أو بنفس القدر من الشدة ، وبالتالي لن تشعر أن صراعك ثقيل عاطفيًا. من المحتمل أن
تواجه فرقًا بسيطًا بين مرور وقت العقل ووقت الساعة.

عندما تكون في منطقة ترتفع فيها الجاذبية العاطفية ، فأنت أكثر مقاومة لتغيير طرقك. تشعر بأنك "عالق" في طرقك ، وتدفعك إلى أسفل بفعل الجاذبية.
عندما تظهر قضايا حساسة وتشعر بالتهديد ، فأنت في منطقة مجال العلاقات تكون فيها القوة المحلية للجاذبية العاطفية عالية. إرشاد سلوكك: أجرى البروفيسور
ديفيد إيجلمان دراسات تظهر أن المحفزات المتكررة تبدو أقصر في المدة من المنبهات الجديدة ذات المدة المتساوية ، مما يشير إلى أن التعلم الجديد قد يبطئ
إحساسنا الداخلي بالوقت (إيجلمان وباريادات .(2009مر الوقت: في حالة الدوار قد تمر بلحظات عابرة من تمدد الوقت. لا شيء لتقليله: راجع سيبينيوس وكوران
2001.

من الماضي: المرجع نفسه. الماضي البعيد: انظر فولكان ، 1841 ، 1941 " .(2004)أو 1997. Ignatieff :"1441لا يمكن الوثوق به: تصوري لذكريات المستقبل مبني على الطريقة التي تعمل بها الذاكرة في الدماغ.

على الرغم من أن معظم البشر يختبرون الحياة في التسلسل الزمني للماضي والحاضر والمستقبل ، فلا يوجد سبب يدعو الدماغ بالضرورة إلى تصنيف هذه التجارب بترتيب زمني. في الواقع ، فإن كتالوجات الدماغ تختبر بعدة طرق مختلفة. تكتسب بعض الذكريات إمكانية الوصول بشكل أكبر بناءً على المعنى العاطفي أو التأثير الصادم أو مجرد حقيقة التكرار والألفة. وهناك عوامل أخرى تشوه التخزين الزمني للمعلومات. ضع في اعتبارك فقدان ذاكرة المصدر ، وعدم القدرة على تذكر متى وأين وكيف اكتسبت ذكريات معينة ؛ قد تتسبب مجموعة متنوعة من الآليات في فقدان الذاكرة ، بدءًا من مرض الزهايمر أو تلف الفص الجبهي إلى عدم جدوى محاولة تخزين كل منبهات تراها. علاوة على ذلك ، أظهرت البروفيسور إليزابيث لوفتوس (2005)أن الذاكرة مرنة: يمكن بسهولة زرع المعلومات المضللة في أذهاننا ، مما يجعلنا "نتذكر" حادثة كاذبة على أنها حقيقية.

وبالتالي ، يمكنك تكوين يقين بشأن نتيجة لم تحدث وقد لا تحدث أبدًا. ربما تكون ذاكرة المستقبل هذه أكثر ضررًا من ذاكرة الماضي ، لأنها يمكن أن تهدد ، بعبارات لا لبس فيها ، النسيج الأساسي لوجودك ، مما يدفعك إلى اتخاذ إجراءات استباقية تغذي الصراع. وبالتالي ، من الناحية الرياضية ، فإن ذكرى حدث مستقبلي تجعل هذا الحدث المستقبلي أكثر احتمالية. يُنظر إلى الحدث ويشعر به كما لو أنه أمر واقع. في حين أن حدثًا مستقبليًا لا يمكن التنبؤ به أبدًا مثل حدث سابق ، فإن الذاكرة الراسخة لمستقبل مخيف تعزز احتمالية حدوث هذا الحدث بالفعل. بهذا المعنى ، قد لا يكون الماضي هو أفضل مؤشر على المستقبل ؛ قد تشير ذكرياتنا عن المستقبل بشكل أفضل إلى أنماط سلوك متضاربة. عندما ندرك أنفسنا تحت تهديد وشيك ، فإن ذكريات المستقبل المخيف تدفعنا إلى العمل. الطرف الآخر: مثلما تغير الصدمة الكهربائية من تجربتك للوعي ، فإن الصدمة العلائقية تغير تجربتك في الوعي العلائقي. هذا ضروري ، بالنسبة لمربعات الدوار ، فأنت في نظام عاطفي ثابت ديناميكيًا: أنت تغوص أعمق وأعمق في الصراع ولا ترى مخرجًا.

وبالتالي ، فإن صدمة العلاقة هي تكتيك للتبديل إلى إطار ميتافرام ، لتوسيع رؤيتك لذاتيتك الخاصة. إن هز العلاقة هو طريقة عملية لسن ما اقترحه كورت لوين ، (1948)جد علم النفس الاجتماعي ، على أنه ضروري لحل النزاع: "الإلغاء تجميد" نظام صعب. يقترح الباحث في القيادة روني هايفتز (1994)وخبير التفاوض ويليام يوري (1991)تكتيكًا آخر للتحول إلى إطار ميتافرام: تخيل نفسك على الشرفة وأنت تراقب نفسك في صراع. البلدين: هناك مخاطر لاستخدام المفاجأة في التفاوض. على الرغم من أن رحلة السادات إلى القدس قد أثرت بشكل بناء على العلاقات الإسرائيلية المصرية ، إلا أن أفعاله كانت لها عواقب وخيمة على مصر والعالم العربي ، مع تداعيات سياسية على القاهرة وأيضًا تقويض إحساس بعض المجتمعات بالوحدة العربية.

إرادة غير دقيقة: هذه الحالة مقتبسة من واقع الحياة ؛ تم تغيير التفاصيل للحماية

الأطراف الفاعلة.

"الأشياء [كانت] تتصاعد": هذا الاقتباس من دينيس روس ، (2002)مبعوث الولايات المتحدة للشرق الأوسط في ذلك الوقت ، والذي صرح بشكل كامل ، "ما كنت دائمًا قلقًا بشأنه في حالة كهذه ، حيث لديك دورة يأخذ حياة خاصة به ، عليك أن تجد طريقة لمنح الناس سببًا للتراجع ، والتوقف ، والتفكير ، حتى لا تستمر الأمور في الخروج عن نطاق السيطرة. هذا ما كان يحدث في ذلك الوقت ، ولهذا السبب توصلنا أساسًا إلى فكرة أننا سنأتي بهم إلى هنا ."من تلك الحواس: يتطلب التحرر من الدوار أن نختبر امتلاء ردود أفعالنا الذاتية في الصراع بينما نأخذ أيضًا منظور طرف ثالث لصراعنا ، ونأتي لنرى الصراع من ما أسميه بالمنظور الفوقي. عادةً ما يتطلب الوقوف بين هذين العالمين بيئة انتقالية ، وفضاء ووقت يمكننا من خلاله استكشاف ما يبقينا محاطين بالدوار وكيف قد نشعر بالتغلب عليه. للحصول على أفكار ذات صلة ، انظر Pizer 1998.البيئة الانتقالية تفعل أكثر من مجرد احتواء المشاعر السامة .(Bion 1967)يخلق الأساس لعلاقات الثقة. هذا هو السبب في أنه من المهم بناء بيئة انتقالية تقوم على السلامة المتبادلة ويعتبرها كل من أصحاب المصلحة مشروعة. تأثير النظرة العامة: انظر .(1998) White

"قل الحقيقة": راجع 389. ، Wilde and Ellmann 1969دفع الصراع الخاص بك: أحد الأمثلة الجيدة على إضفاء الطابع الخارجي على السلبية يأتي من ، Rosamund Stone Zander المعالج النفسي ، الذي كان يجري العلاج مع زوجين على وشك الانفصال. غضبت الزوجة من عادة زوجها في الانسحاب واتهمته بعدم حبه لها. صرخ روزاموند ، "من يمكنه أن يحبك عندما تتصرف هكذا؟" بعد أن شعرت بالرعب مما قالته للتو ، تابعت: "لكنك لست من تتحدث. كتفك ، وسيصيبه مهما حدث ، حتى لو كان عليه تدميرك في هذه العملية ."

إنه شيء آخر. انتقام. الانتقام يتحدث بصوتك. إنه مخلوق يجلس . .

أشارت روزاموند إلى أن الزوجة الآن "رأت الحلقة المفرغة التي يجب أن تلوم فيها [الزوجة] زوجها على سلوكها الفاضح فقط للحفاظ على عقلها ، بينما احتفل مخلوق الانتقام بانتصاره" (زاندر وزاندر . (189 ، 2000

الفصل الخامس: الإكراه على التكرار

"مخلوقات إكراه التكرار": مقتبس من 1993. Burroughsانطلق في عمله: من فيلم .(1936) Chaplin Modern Timesلقد تعرفت على مقطع الفيلم هذا من خلال مقال في مجلة عن إجبار التكرار بواسطة .David Kitron (2003)مرارًا وتكرارًا: راجع فرويد .1920نتج عن "عدم السعادة"؟ سلط فرويد (16 ، 1920)الضوء على قوة إكراه التكرار في "الأشخاص الذين تكون لكل علاقاتهم الإنسانية نفس النتيجة: مثل المستفيد الذي تم التخلي عنه في الغضب. بعد فترة من قبل كل من رعاياه ، بغض النظر عن مدى اختلافهم عن رجل آخر تنتهي صداقاته جميعًا بخيانة صديقه ؛ أو الرجل الذي قام مرة بعد مرة خلال حياته بترقية شخص آخر إلى منصب ذي سلطة خاصة أو عامة كبيرة ، ثم بعد فترة معينة ، يزعج نفسه بهذه السلطة ويستبدلها بسلطة جديدة ؛ أو ، مرة أخرى ، الحبيب الذي يمر كل من علاقاته العاطفية بامرأة بنفس المراحل ويصل إلى نفس النتيجة ."" التي تتجاوزها": رأى فرويد (1920) الإكراه على تكرار السلوك المختل بدافع الرغبة في السعي للإفراج. إنه يذكرنا بمفهوم جاكوب مورينو عن "الجوع للعمل" ، حيث يشعر الشخص المصاب بمرض عقلي بأنه مضطر خلال الدراما النفسية إلى إعادة تمثيل مشهد معين من الماضي (مورينو ومورينو .(1946الاستجابة المرغوبة: أقترح ثلاثة أسباب رئيسية لمقاومتنا لتغيير سلوكنا الخلافي: العادة ، والمنفعة ، والهوية.

(1)العادة. هذا هو المصدر الأول لمقاومة التغيير. في كل مرة ينتقد فيها الزوج زوجته ، قد ترد عليه برد نقدي. لا يحتاج الزوجان إلى التفكير في هذا التفاعل. يحدث فقط. العادة هي مجرد ارتباط بين التحفيز والاستجابة. قد تولد هذه العادة عداوة للزوج والزوجة ، لكن العادة لا تكترث. ليس من أجل إرضائك أو مكافأتك أو معاقبتك. إنه مجرد تقييد للحافز (نقد الزوج) والاستجابة (رد الزوجة). كلما فعلت ذلك ، أصبحت أكثر صلابة.

نحن نقاوم تغيير سلوكنا أو أفكارنا أو مشاعرنا لمجرد أننا نتصرف كما نفعل دائمًا.
يمكن أن تكون العادة مفيدة أو ضارة. تنظيف أسنانك جيد. التدخين سيء. يربطك دربك الكامل من العادات بالحياة التي تعيشها ، تمامًا كما يربط المجتمع معًا. لاحظ ويليام جيمس (142 ، 1917)أن العادة هي "العامل الأكثر تحفظًا" في المجتمع ، مما يجعلنا "ضمن حدود القانون". ومضى في ملاحظة أن العادة "تنقذ أبناء الثروة من انتفاضات الحسد للفقراء. إنه وحده يمنع مناحي الحياة الأصعب والأكثر إثارة للاشمئزاز من أن يهجرها أولئك الذين نشأوا على المشي فيها. تحافظ على الصياد والسطح في البحر خلال الشتاء ؛ إنه يحمل عامل المنجم في ظلامه ، ويثبت المواطن في كوخه الخشبي ومزرعته المنعزلة طوال أشهر الثلج ؛ إنه يحمينا من غزو السكان الأصليين للصحراء والمنطقة المجمدة ."

(2)المنفعة. نحن أيضًا نقاوم التغيير إذا جنينا فائدة من نمط سلوكنا الحالي. لماذا كان على جدتي أن تقلع عن التدخين إذا كان ذلك يخفف من قلقها العميق من الموت؟ لماذا يجب أن يتوقف المنشق السياسي عن قتل ما يراه "حشرات قذرة" إذا كان سلوكه الحالي يدعم سلطته السياسية؟

تعني المنفعة أننا نحصل على شيء ذي منفعة شخصية ملموسة من خلال تكرار السلوك أو المشاعر أو الأفكار. قد تكون هناك أسباب أخلاقية أو صحية جيدة للتوقف عن هذه السلوكيات ، لكن هذا ليس مصدر القلق

النفعية ، التي تستند حساباتها إلى تحليل التكلفة والعائد غير الأخلاقي. النفعيون ذوو قصر النظر -كثيرون منا في صراع مشحون عاطفيًا -لا يفكرون حتى في موازنة تكاليف وفوائد نمط سلوكنا الحالي مقابل نمط سلوكي بديل يحتمل أن يكون أكثر إيجابية. السؤال الذي نطرحه على أنفسنا ليس "هل يجب أن أستمر في القتال أم التفاوض؟" بل هو "هل فوائد القتال تفوق التكاليف؟" إذا كان الأمر كذلك ، فإننا نستمر في القتال.

يستخدم علماء النفس مصطلح "التحليل الوظيفي" لوصف البحث عن الفوائد الشخصية التي يمنحها الشخص من خلال تكرار نمط من السلوكيات أو الأفكار أو المشاعر. في الأساس ، يقيّم التحليل الوظيفي الفوائد الشخصية التي قد نحصل عليها من السلوكيات التي قد تبدو مختلة للوهلة الأولى.

لماذا قد يتجادل الزوجان مرارًا وتكرارًا حول التفاهات ، يومًا بعد يوم؟ ربما يقترن سهم كيوبيد ببعضهما عن طريق الخطأ ، لكن ربما يخدم صراعهما غرضًا وظيفيًا أعمق: في كل مرة يقاتلون فيها ، يعبّرون عن إحباطهم ويشعرون بقربهم بعد ذلك. قد يكون الصراع الشديد بالنسبة لبعض الأزواج يخدم فائدة عقلانية أكبر.

(3)تحديد الهوية. أعمق مقاومتنا -تلك التي تغذي إكراه التكرار -تأتي من الضغط المتصور لتغيير جزء مما نحن عليه. قد يتم تحريض تكرار الإكراه بالعادة والمنفعة ، لكن جوهرها هو التعرف على طريقة معينة للتفاعل مع الآخرين. يدفعك التهديد لهويتك إلى تكرار نمط سلوكي كان يحميك في الماضي. أنت تقوم بتمثيل هذا النمط ، قصة تحركها المشاعر ، مرارًا وتكرارًا في محاولة غير واعية عادةً لحماية هويتك من الأذى أو الفناء ، بغض النظر عن مدى فظاعة تأثير السلوكيات على بقائك الفعلي. يفضل عدم: انظر راسل .2006انظر أيضًا ، (2003) Denise Shullالذي يقدم أدلة تدعم البيولوجيا العصبية لإكراه التكرار. وتؤكد أن تجارب الطفولة تؤثر على أنسجة المخ والكيمياء -بدءًا من وضع نقاط الاشتباك العصبي إلى الذكريات الإجرائية الأساسية -مما يخلق مرشحات للتعلم والإدراك والسلوك اللاحقين. قد نكرر أنماط السلوك السابقة بناءً على العلاقات الناتجة بين آليات وهياكل الدماغ مثل اللوزة ، مدعومة بالأدرينالين والدوبامين والأوكسيتوسين. للظروف الحالية: انظر ، LaPlanche and Pontalis، 1973، p. 78الذين لاحظوا أنه "على مستوى علم النفس المرضي الملموس ، فإن الإكراه على التكرار هو عملية غير قابلة للسيطرة تنشأ في اللاوعي. نتيجة لفعله ، يضع الذات نفسه عمدًا في مواقف مؤلمة ، وبالتالي يكرر تجربة قديمة ، لكنه لا يتذكر هذا النموذج الأولي ؛ على العكس من ذلك ، لديه انطباع قوي بأن الوضع تحدده ظروف اللحظة ."

لاحظ الفرق الرئيسي بين السلوك الاندفاعي والسلوك القهري. نحن عادة نفعّل الاندفاع
السلوك للحصول على مكافأة قصيرة الأجل ، مع القليل من التفكير في عواقب سلوكنا. الإفراط في تناول الطعام ، على سبيل المثال ، لا يدرك أنه يأكل الكثير من الكعك حتى يختفي. السلوك الاندفاعي هو متزامن مع الأنا: فهو يسن السلوك لأنه يحب ما يشعر به. على العكس من ذلك ، فإننا نميل إلى ممارسة سلوك قهري للتخلص من القلق والضيق ، كما هو الحال عندما يتم استبعادنا من حفلة صديق ، ونشعر بالتخلي عننا ، ونجبر على استدعاء الصديق والصراخ في وجهه. الإكراه هو الأنا: لا نحب الشعور ونتخذ إجراءات للتخلص منه. مباشرة معهم: يلاحظ بول راسل (45 ، 1998)أن "الصدمة النفسية ، مثل الصدمة التي تلحق بالجسم ، تخلق أضرارًا تتطلب الإصلاح. يجب إعادة إنشاء روابط الترابط والتعلق ."عن وضعها: تضم أدمغتنا ما يسميه علماء الأعصاب "الشبكات العصبية ذات الارتباط الذاتي" ، وهي قوالب للذكريات داخل أدمغتنا تسمح لنا بإنشاء صورة كاملة لشيء ما من مقتطف صغير من المعلومات. لنفترض أنني في صراع مع جاري حول الحدود القانونية بين ممتلكاتنا.

نجلس لنتحدث عن الأمر ، وكما نفعل ، فإن عقلي يعتمد بلا وعي على نموذج علاقاتي قديم لعلاقاتي مع نجم كرة القدم الغاضب والمتغطرس في مدرستي الثانوية. ينتج عن هذا القالب -شبكة عصبية ارتباط تلقائي -تأثيران قويتان. أولاً ، أقوم تلقائيًا بملء أي غموض حول جاري باستخدام هذا القالب القديم. سواء كان جاري رجلًا غاضبًا أم لا ، فإنني أعزو على الفور النوايا السلبية والغطرسة إلى كل كلمة أو فعل. إذا بدأ الاجتماع بالقول ، "أنا سعيد لأننا يمكن أن نلتقي" ، فقد أعتقد أنه من الواضح أنه يقول ذلك ليجعلني في مزاج جيد حتى يتمكن من التلاعب بي. ثانيًا -وهنا حيث يصبح علم النفس لدينا ملتويًا حقًا -أتجاهل الاختلافات الواقعية على أنها "ضوضاء". بمجرد قلب الشبكة العصبية المرتبطة تلقائيًا ، لا أرى استثناءات للقالب في ذهني. قد يوافق جاري على مطالبتي ويتعاطف مع

Machine Translated by Google

شكاوي ، لكني أعمى عن نواياه. إنني ببساطة أرى سلوكه المتغطرس ، وعندما أعامله بوقاحة ، يصبح وقحًا. أنا أخلق الخصم الذي أعتبره كذلك.

افترض فرويد (1920)أن إكراه التكرار قد لا ينبع من غريزة العيش ولكن من غريزة معادلة للموت ، "دافع في الحياة العضوية لاستعادة حالة الأشياء السابقة". وبالتالي ، فإن الغرض من التكرار هو السيطرة على غريزة الموت المدمرة. عملية الشفاء: راجع .Russell 1998قهرية التكرار الخاصة: لاحظ أحد تلاميذي أن الكتاب المقدس يلفت الانتباه إلى هذه الظاهرة.

يقول متى :3 :7"لماذا تنظر إلى ذرة النشارة في عين أخيك ولا تلتفت إلى الخشبة التي في عينك؟"

يشعر الإكراه بمقاومة التعليم: يلاحظ بول راسل (2 ، 1998)أن إكراه التكرار "يبدو مخيفًا. . . توقع التكرار المؤلم أو تجنبه أو تغييره. الإكراه على التكرار يقاوم التعليم ."
حسب الظروف العاطفية المقاومة وفقًا لطريقة بول راسل (46 ص 1998) العمل وإكراه التكرار. الاستجابة للإصابة العاطفية (الصدمة) هي إكراه التكرار. الصدمة تواجهنا بطريقين. يمكننا (1)تنمية وإتقان عواطفنا المصابة أو (2)تجنب تعلم طرق جديدة للوجود ، والبقاء عالقين في إكراه التكرار. إن إكراه التكرار ، مع ارتباطاته العاطفية ، "ينحت بالضبط مشكلة الترابط التي لم يتم حلها بعد" -مثل الشعور بالتخلي ، أو عدم الكفاءة ، أو انعدام القيمة. الحضور العاطفي الكامل: يقول (41 ، 2006) Paul Russellأن إكراه التكرار يتم تجربته "مع الاقتناع الكامل من جانب الشخص بأنه حدث جديد يحدث في الحاضر ويحدده تمامًا". "الانجذاب إلى بعض اللهب القاتل": انظر .Russell 1998أنماطهم المألوفة: تصور فرويد التكرار كآلية دفاع ، وطريقة للحماية من الشعور بعدم الكفاءة وخيبة الأمل والإهمال. نحاول مرارًا وتكرارًا تغيير أنفسنا لإصلاح هذا الشعور بعدم الملاءمة. الصعوبات الرئيسية للإكراه: التحرر من إكراه التكرار يتطلب مفاوضات داخلية صعبة. يقول بول راسل (111 ، 1998) أن "الشيء الوحيد الذي يعمل [لتغيير إكراه التكرار] هو التفاوض ، أي التفاوض حول ما إذا كان يجب أن تحدث الأشياء بالطريقة نفسها هذه المرة." بعبارة أخرى ، هل ستعيد الماضي -بكل تكاليفه -أم ستسعى نحو مستقبل مرغوب فيه أكثر؟

يتطلب حل هذه المعضلة مفاوضات داخلية صعبة. ("طريقة جزر تركس وكايكوس"): كما يشير راسل ، (20 ، 1998)"إن إكراه التكرار هو دعوة إلى أزمة.

يمكن أن يحدث التكرار بمفرده ، لكن الأزمة لا يمكن أن ."يشتمل نموذج TCIالخاص بي على أوجه تشابه قوية مع نموذج ABCللعلاج السلوكي المعرفي الذي وضعه ألبرت إليس ، والذي يساعد الأشخاص الذين يتعاملون مع الضيق العاطفي على تحديد الحدث والسلوك والنتيجة المنشطة. الاختلاف الرئيسي هو أن نموذج إليس يركز على السلوكيات المنفصلة ، بينما يركز نموذج جزر تركس وكايكوس على دورة من الخلاف. يدعو "العلامات الجسدية": لمزيد من المعلومات عن العلامات الجسدية ، راجع .Damasio 1994الخطر المحتمل: تتمثل الإستراتيجية الرئيسية للتحرر من إكراه التكرار في التقاط الشرارة قبل اللهب: كن مدركًا لنواياك السلوكية التي تسبق إجبار التكرار . هناك فترة زمنية بين النمط السلوكي الذي يظهر في سلوكك وقدرتك على تثبيط أدائه. هذا اختلاف لما أسميه المسافة بين ، وهذا هو المكان الذي تمتلك فيه القوة لكسر الأنماط المتكررة اللاواعية. في دراسة معروفة ، طلب عالم الأعصاب بنجامين ليبت من المشاركين أن ينظروا إلى ساعة وأن يحركوا أيديهم متى أرادوا -ثم يوثقوا اللحظة المحددة التي قرروا فيها تحريك أيديهم. تم ربط الأشخاص أيضًا بجهاز تخطيط كهربية الدماغ (EEG)يقيس النشاط الكهربائي في الدماغ. وجد ليبت بشكل موثوق أن انحرافات آثار مخطط كهربية الدماغ حدثت نصف ثانية تقريبًا قبل اللحظة المبلغ عنها التي لاحظها الأشخاص أنهم قرروا تحريك أيديهم. الاستسلام له: الإكراه على التكرار هو قوة عاطفية تقاوم التغيير. لمواجهته ، تحتاج إلى مقاومة مقاومتك للتغيير ، والتي قد تشعر بأنها غير طبيعية. كيفية التزلج: هذا المثال والقسم الفرعي مستمدان من راسل .39 ، 2006مثال التزلج مقتبس من ورقته البحثية.

"يفرض الأمر": المرجع السابق. الغضب أو العار: أنت بحاجة إلى قوة الأنا لتعرف إغراء الإكراه دون الاستسلام له. الهدف المتناقض هو التغيير مع البقاء على حاله ؛ أنت تهرب من إكراه التكرار ولكن لا تغير هويتك الأساسية. انظر ، 12 ، Russell 1998حول أهمية قوة الأنا لتحمل هذا التناقض. ثلاثة أسئلة قوية: هذه الأسئلة مقتبسة من راسل .39 ، 2006"المساعدة التي تعرفها": راجع جيمس .(1899)اللحظة غير المحروسة: وبالمثل ، حذر الأب جوزيف سي مارتن ، الخبير في إدمان الكحول: "احترس من اللحظة التي لا يوجد فيها حراسة". (انظر الفيديو الخاص به "الانتكاس" ، من إنتاج شركة (.Kelly Productions, Inc. ، 1985نحو الحوار البناء: يصف البروفيسور رونالد فيشر تجربة مماثلة في تسهيل الحوار بين المجموعات حول النزاع القبرصي. قاوم القبارصة الأتراك التحرك نحو بناء السلام خوفًا من تكرار أحداث الماضي الصادمة. قام فيشر وزميله هربرت كيلمان بتسهيل مناقشة اعترف فيها كل جانب بالتاريخ الصادم للطرف الآخر وقدموا تأكيدات بأن مثل هذا السلوك لن يتكرر أبدًا. ثم انتقل المشاركون إلى مناقشة الأنشطة التعاونية .(Fisher 2010)

الفصل السادس: المحرمات

هذا الرفض العام: راجع .Sobelman 2010يعتبر المجتمع غير مقبول: يمكن أن يتراوح حجم المجتمع من ثنائي (مثل الزوجين) إلى مجموعة اجتماعية كبيرة (مثل المجتمع). أو المجتمع الأوسع: يوضح (Radcliffe-Brown (1939مفهوم المحرمات: "في لغات بولينيزيا ، تعني الكلمة ببساطة" منع ، ""ممنوع ، "ويمكن تطبيقها على أي نوع من الحظر. يمكن التعبير عن قاعدة آداب السلوك ، أو الأمر الصادر عن الرئيس ، أو التنبيه إلى الأطفال بعدم التدخل في ممتلكات كبار السن ، باستخدام كلمة تابو ."

يرسم (RD Laing (1969، 77المعضلات الاجتماعية للمحرمات ، على الرغم من أنه لا يشير صراحة إلى كلمة "المحرمات". يصف كيف تجعل العائلات بعض الأمور من المحرمات ؛ حتى الحديث عن المحرمات هو من المحرمات ، مما يؤدي إلى ارتباط مزدوج حول الأمور التي تحرك ديناميكية الأسرة: "هناك مقاومة متضافرة للعائلة لاكتشاف ما يجري ، وهناك حيل معقدة لإبقاء الجميع في الظلام ، وفي الظلام هم في الظلام. سنعرف المزيد عما يجري إذا لم يكن ممنوعًا علينا ، وممنوعًا أن ندرك أننا ممنوعون من القيام بذلك ."بناء اجتماعي: المحظورات مبنية اجتماعيا ومحددة حسب السياق. بمعنى آخر ، تختلف الحدود بين ما هو محرّم وما هو غير ذلك باختلاف أنواع العلاقات وطبيعة القضية المطروحة. يحدد Fiske وTetlock أربعة أنواع من العلاقات (المشاركة المجتمعية ، وتبادل السوق ، وترتيب السلطة ، ومطابقة المساواة) ويفترضان أن "الناس سيعتبرون المقايضات أمرًا طبيعيًا ومفهومًا فقط إلى حد العلاقات والعمليات ذات المغزى الاجتماعي المحددة بموجب البنية العلائقية ذات الصلة ."بعد هذا الحد ، ستشعر المقايضة بأنها من المحرمات. إنهم يقدمون مثالاً لحبيب يقول ، "أريد المزيد من القبلات. سأحتضنك مرتين إذا قبلتني مرتين ."يقترحون أن هذه المقايضة تبدو خاطئة ، لأنها تتعامل مع العلاقة القائمة على المشاركة المجتمعية مثل العلاقة القائمة على تبادل السوق. تختلف معايير ما هو محظور عبر هذه الأنواع من العلاقات.

يجادل Fiske وTetlock بأن النزاعات بين العلاقات من أنواع مختلفة -مثل الالتزام تجاه المجتمع مقابل الالتزام بالسلطة -مرهقة بشكل خاص: "هل يجب أن تذهب لزيارة والدتك المحتضرة إذا كانت الرحلة تتطلب منك التخلي عن منصبك في زمن الحرب وإهانة جيشك وحدة؟ هل يجب عليك إبلاغ السلطات بخيانة والدتك إذا اكتشفت أنها تتجسس لصالح العدو في زمن الحرب؟ هل يجب أن ترتكب خطيئة مميتة لحماية أفضل صديق لك ، الذي فعل ذلك من أجلك؟
"

معضلات (Fiske and Tetlock (1997استفزازية عاطفياً ، لأنها تتحدى ما أسميه المحرمات الأساسية للقبيلة: خيانة مجموعة هويتك الخاصة. تجبرك هذه المعضلات على تحديد ولاءاتك -ومستوى تضحيتك لتلك الولاءات. في نهاية المطاف ، تواجهك هذه الأسئلة بقرارات تتعلق بما تعتبره مقدسًا.

بشأن قيودها: يؤكد عالما النفس الاجتماعي البارزان لي روس وريتشارد نيسبت (9 ، 2011)على فكرة رئيسية لكورت لوين ، جد علم النفس الاجتماعي: من قبل مجموعة النظراء غير الرسمية يمثلون أقوى قوة تقييدية يجب التغلب عليها ، وفي الوقت نفسه ، أقوى قوة تحفيز يمكن استغلالها لتحقيق النجاح .-"عقوبة الانتهاك: أظن أن الأوصياء العاطفيون للمحرمات هم الخوف والعار. نخشى العواقب السياسية أو الاجتماعية أو المادية أو الاقتصادية لكسر المحرمات ، ونخشى عار الرفض الاجتماعي. أو يُشنق: وجد البروفيسور ستانلي شاختر (1951)أن الجماعات يمكن أن تتسامح مع درجة من الانحراف فيما يتعلق بالقضايا المهمة ، والتي بعدها سترفض المجموعة أو تطرد المنحرف اجتماعياً. الأعضاء داخلها: المحرمات هي آلية اجتماعية محافظة. لا أحد يحب أن يشعر بالخزي أو الاغتراب عن مجتمعه ، لذا فإن المحرمات تضع حدودًا مجتمعية للسلوك المقبول. إذا تجاوزت خط المحرمات ، فإنك تخاطر بالعار أو الاغتراب. ومع ذلك ، فإن المحرمات لا تحافظ دائمًا على القيم التي تخدم الصالح العام. أثناء زيارة إلى وزارة الخارجية الأمريكية في 7أكتوبر / تشرين الأول ، 2009كنت جزءًا من مجموعة قيادية التقت بالسفير لويس دياباكا ، الذي تحدث عن كيف تخفي المحرمات غالبًا المعنى الأساسي في اتصالاتنا وتبعدنا عن الحقيقة. وأشار إلى أن المجتمع يستخدم مصطلح "العنف الجنسي" بدلاً من "الاغتصاب" ، و "الاتجار" بدلاً من "العبودية" و "العنف المنزلي" بدلاً من "القتل". دعا إلى أهمية مواجهة وامتلاك لغة المحرمات. في صراع: المحلل النفسي (1 ، 1970) RD Laingيصور المحرمات من خلال وصفه "للعُقد" التي يدخل فيها الناس: "إنهم يلعبون لعبة. إنهم لا يلعبون لعبة. إذا أظهرت لهم أنني أرى أنهم كذلك ، فسوف أخالف القواعد وسيعاقبونني. يجب أن ألعب لعبتهم ، ألا أشاهد المباراة .-"من المفيد فصل العقدة العاطفية التي تعزز الصراع المدمر. القلق الأخلاقي: يسمي (2000) Tetlockهذا "مجرد تأثير التأمل". تفترض النظرية أنه كلما طالت مدة اعتقاد الناس أنك تفكر في مقايضة محظورة ، زاد الغضب الأخلاقي الذي سيشعرون به تجاهك.

انظر .Tetlock et al. 2000أو حتى الموت: هذا صحيح في أفغانستان والصومال وباكستان. انظر "أعمال شغب حول تدنيس القرآن في الولايات المتحدة" ، بي بي سي ، 11مايو .2005محرمات تتعلق بالمشاركة: التقى كيم جونغ أون ، زعيم كوريا الشمالية ، بدينيس رودمان لأول مرة خلال معرض لكرة السلة في كوريا الشمالية. قاموا ببناء علاقة سريعة ، وفيما بعد وصف رودمان كيم جونغ أون بأنه "صديق مدى الحياة". انظر .Silverman 2013سمع العديد من الأمريكيين عن تعليق وفكر رودمان ، هل رودمان أحمق؟ لا بد أنه! كيف يمكن لأي شخص أن يصادق هذا الطاغية اللاعقلاني للشمال؟ حتى CNNنشرت مقالاً بعنوان "كوريا الشمالية: الواقع مقابل العالم حسب دينيس رودمان" (Levs .(2013لكن هذا كله يتحدث بدقة عن وجهة نظري. تقيد المحرمات تفكيرنا ، وتحد مما نراه ممكنًا أن نقوله أو نفعله في النزاع. انظر أيضًا .2013 Blake

انتصار مرتفع: أجزاء كبيرة من هذه القصة مأخوذة من مقال بعنوان "عشاق الأفلام والحمامات في البلقان" ، بقلم دان بيلفسكي ، في نيويورك تايمز ، 11نوفمبر / تشرين الثاني .2007أي شيء عدا الوضوح: في نيويورك قال مقال التايمز (المرجع نفسه) ، بويان مارسيتا ، المصور المحلي البالغ من العمر ثمانية وعشرين عامًا الذي جمع الأموال لتكليف التمثال ، "لا أحد من حروب التسعينيات أو من يوغوسلافيا السابقة يستحق نصبًا تذكاريًا ، لأن الجميع فعل قادتنا منعنا من التقدم. . . . لا يستطيع جيلي العثور على نماذج يحتذى بها ، لذلك علينا البحث في مكان آخر. يمكن لهوليوود تقديم إجابة .-""لا تستسلم أبدًا": انظر "، to Knock Out Disaster News Rocky"مترو ، 7فبراير .2007صرٌّ ضميرك: فكرة تطهير النفس بعد الاتصال بالمحرمات تعود على الأقل إلى رحلة الكابتن كوك إلى المحيط الهادئ. ويلاحظ ، "عندما يتم تكبد المحرمات ، من خلال الإذعان لشخصية عظيمة ، يتم غسلها بسهولة" (طباخ .(1785في الواقع ، لدى العديد من الأديان طقوس تطهير ، مثل الاعتراف المسيحي لكاهن ، مما يؤدي إلى تبرئة الخطيئة نيابة عن الله.

للحصول على رؤى نفسية حول عملية التطهير ، انظر .Tetlock et al. 2000"قلت ولكن لم تفعل؟": هذه الأسئلة مقتبسة من عمل المعالج النفسي في جامعة ستانفورد إيرفين يالوم .(147 ، 1985)مسارات للتغيير: يسلط البروفيسور كورت لوين (1948)الضوء على أهمية "حراس البوابة" في كتابه

الفصل في Maccobyوآخرون. حراس البوابات لديهم قوة كبيرة. على سبيل المثال ، إذا كنت تريد التأثير على قرار يتخذه رئيس منظمة ما ، فقد يكون من الحكمة مناقشة الأمر مع المقربين الأكثر ثقة. "الناس من الخوف": مانديلا .1999نظام لعقود: المرجع نفسه. كل البشر: ما الذي يجعل الاتفاقية التاريخية تاريخية؟ إنه يكسر المحرمات. أثبت مانديلا هذه النقطة.

لقد مارس الشجاعة لكسر المحرمات القديمة ضد تعزيز المساواة العرقية -وغير التاريخ. بدون كسر المحظورات ، من المرجح أن ينتصر إكراه التكرار. قرارك: تشير أبحاث عالم النفس الاجتماعي بجامعة هارفارد دانييل جيلبرت (2005)حول التنبؤ العاطفي إلى أننا لسنا بارعين في التنبؤ بمستوى السعادة في المستقبل. تتمثل إحدى الطرق للحصول على منظور أكبر حول تأثير كسر المحرمات في التماس مدخلات من صديق أو زميل موثوق به. ضد السلوك المدمر: يستند هذا القسم جزئيًا إلى عمل الاقتصادي كينيث بولدينغ ، (17-16 ، 1978)الذي يسمي هذه الاتفاقات الضمنية "العقود الاجتماعية السلبية". أفعال نادرة للغاية: يقترح بولدينج أن الاختلاف بين الحرب والسلام يتلخص في المحظورات. في أوقات السلم ، يمكن للولايات المتحدة أن تقصف حليفًا لها نزاع معها ولكنها تمتنع عن القيام بذلك لأنه من المحرمات: "ما هو الفرق الجوهري بين طرف متحارب وطرف غير متحارب؟ يبدو أن الإجابة الأساسية على هذا السؤال موجودة في طبيعة نظام المحرمات للأطراف المعنية. . . .

من وجهة نظر الطرف المتحارب ، فإن الانتقال من السلام إلى الحرب هو إلى حد كبير انتقال في موقف خط المحرمات.
هناك مجموعة كاملة من الإجراءات التي تعتبر من المحرمات في السلام ولكنها ليست من المحرمات في الحرب ."

يتابع بولدينج ملاحظة أن الصورة الذاتية لكل طرف لها أهمية قصوى: "محرك فورد قد تكون الشركة تواجه منافسة شديدة من جنرال موتورز ، ولكن إذا حدث في أي وقت مضى لمديري شركة فورد موتور باغتيال مديري جنرال موتورز وتفجير مصنعهم ، فمن المشكوك فيه للغاية ما إذا كان هذا الفكر قد تم التعبير عنه في مجلس الإدارة الاجتماع ، ببساطة لأن الصورة الذاتية لشركة Motor Company Fordلن تسمح بهذا النوع من السلوك حتى لو كان ممكنًا جسديًا "(المرجع نفسه). ويختم بتحذير: "الصور الذاتية ، بالطبع ، تتغير تحت الضغط ، كما أنها تتآكل وتتغير في ظل نقص الإجهاد" (المرجع نفسه ، ص .(16-15

وبالمثل ، إذا اختلف رئيس الولايات المتحدة مع البابا حول السياسات الرئيسية ، فإن المحظورات تجعل من غير المعقول أن الولايات المتحدة ستقصف الفاتيكان. لسوء الحظ ، يمكن لأعمال العنف المأساوية -مثل القتل الجماعي للأطفال في مدرسة أو استخدام الأسلحة الكيميائية في الحرب -أن تمدد الخط المحظور في اتجاه سلبي ، وتحييد المحرمات وجعل مثل هذا السلوك في نطاق إمكانية قليل غير مستقر. يتمثل أحد الترياق في إعادة التأكيد على خطوط المحرمات البناءة ("لن ندافع عن هذا السلوك اللاإنساني") ، وفرض هذه الخطوط إلى أقصى حد ممكن ، وإضفاء الشرعية على تلك الخطوط المحرمة المنقحة عبر حراس البوابة داخل مجتمع نفوذ الجناة. في الواقع ، توثق الأدلة المستمدة من الأنثروبولوجيا الأهمية الحاسمة للمحرمات ضد العنف لتنمية مجتمعات مسالمة. انظر فراي

2006.

منع السلوك العدواني: غالبًا ما تكتسب المحرمات قوتها من الأشخاص أو المجموعات التي تتمتع بسلطة هيكلية داخل المجتمع ؛ المحظورات تردع السلوكيات التي تهدد بنية سلطة المجتمع. "حاجزنا النفسي": انظر بولدينج .(17-16 ، 1978)ضد هذه السلوكيات: حتى استقرار العلاقات الدولية يعتمد على المحرمات. القانون الدولي ، على سبيل المثال ، ليس لديه آلية إنفاذ نهائية -حيث لا توجد حكومة عالمية واحدة -مما يعني أن المحرمات ضد انتهاك القانون الدولي ، إلى جانب الاغتراب الاجتماعي الناتج داخل المجتمع العالمي ، يمكن القول إنها تصبح آليات إنفاذ حاسمة.

المحرمات هي أيضًا أداة في سياسات الهوية. إذا أعلن رئيس أي دولة أن أي تشكيك في تدخلها العسكري "غير وطني" ، فقد تم زرع المحرمات. بالطبع ، يمكن لمنظمة شعبية أن تشن حملة مضادة تعلن أن التدخل العسكري نفسه "غير وطني". الآن هناك خلاف حول ما يجب اعتباره من المحرمات: التدخل العسكري أو التشكيك فيه.

انظر تقرير المنتدى الاقتصادي العالمي حول قمة الشرق الأوسط ، 2008جنيف ، سويسرا. يمكن العثور على وصف لجلستي ("بناء السلام ، كسر المحرمات") على

http://www.weforum.org/pdf/SummitReports/middleeast08/workspace.htm"بناء السلام ، كسر المحرمات." المأزق والسلام: المرجع نفسه.

الفصل السابع: الاعتداء على المقدس

صمد أمام الضربة: يؤكد الفيلسوف ميرسيا إلياد أن المقدس له أهمية خاصة لأنه يحتوي على كل "الواقع": المقدس هو مصدر قيمنا. إذا واجهنا معضلة أخلاقية ، فإننا نعتمد على القيم المقدسة لتحديد طريقنا إلى الأمام. إذا اعتدى أحد على ما نعتبره مقدسًا ، فإنه يهدد أساس واقعنا.

الاعتداء على المقدسات هو أشد المساس بالاستقلالية. على سبيل المثال ، يناقش الطبيب النفسي السياسي روبرت جاي ليفتون (2001)كيف ، بعد وقت قصير من هجمات 11سبتمبر على مركز التجارة العالمي ، نشأت المشاعر القوية المعادية لأمريكا في الشرق الأوسط جزئيًا من الجنود الأمريكيين "الذين وُضعوا في أماكن مقدسة مختلفة" في الشرق الأوسط ، بما في ذلك المملكة العربية السعودية. ذات الأهمية الإلهية: يعرّف تيتلوك وزملاؤه (853 ، 2000)القيمة المقدسة على أنها "أي قيمة يتعامل معها المجتمع الأخلاقي ضمنيًا أو صريحًا على أنها تمتلك أهمية لانهائية أو متجاوزة تمنع المقارنات أو المقايضات أو في الواقع أي اختلاط آخر مع مؤسسة أو القيم العلمانية. "على غرار نظريتي ، لاحظوا أن القيم المقدسة لها فائدة غير محدودة وبالتالي لا يمكن تداولها أو المساومة عليها.

للمقدس تأثير فريد على تجربتنا في الوجود. يصف رودولف أوتو (40 ، 1917)التجربة الروحية لتبجيل المقدس ، واصفاً إياها بـ "الوعي العقلي". هذه "تجربة أو شعور غير عقلاني وغير حسي يكون هدفه الأساسي والفوري خارج الذات". يحتوي هذا الوعي على مشاعر متناقضة من السحر الغامض ، وهو سحر يجذبك إلى الكائن المقدس ، والغموض الغامض ، وهو خوف قوي من السلطة الملكية للكائن.

ما هي وظيفة المقدس؟ ضع في اعتبارك عدة احتمالات: على المستوى النفسي ، قد يكون لدينا خزان فطري -حاجة أساسية -لتجربة المشاعر المتعالية. يوقظ المقدس هذه المشاعر ، مما يسمح لنا بتجاوز حدود الوجود العادي والاعتراف بتواضعنا فيما يتعلق بقوة أعلى ، أو علاقة مهمة للغاية ، أو ارتباط بما نعتبره إلهيًا. وبالمثل ، قد يزود المقدس المؤمنين بإيمان غير واعٍ بالقدرة المطلقة ؛ الشعور الذاتي والذاتي بالهوية والاستمرارية والتماسك ؛ والراحة والأمان للأفراد والمجتمعات خلال فترات القلق. انظر .LaMothe 1998

على المستوى الاجتماعي ، قد يُشتق المقدّس من الروح غير المبررة للحماسة الجماعية -ما أسماه دوركهايم فورانًا.

على المستوى اللاهوتي ، وضع عالم اللاهوت المؤثر بول تيليش نظرية مفادها أن المقدس (الدين على وجه التحديد) يخمد قلق الجنس البشري المتجذر من الفقد والانقراض. وقال إنه لا يوجد علاج يمكنه تهدئة تلك المخاوف. الكيان الديني على وجه التحديد: افترض دوركهايم ، (52 ، 1912)"بالأشياء المقدسة يجب على المرء ألا يفهم ببساطة تلك الكائنات الشخصية التي تسمى الآلهة أو الأرواح. صخرة ، شجرة ، حصاة ، قطعة خشب ، منزل ، بكلمة واحدة يمكن لأي شيء أن يكون مقدسًا. "لقد رأى أن قوة المقدس لا تنبع من أي جوهر مقدس جوهري ، بل من انفصاله الاجتماعي عن المدنس. أو حدث عزيز: كل شيء يمكن اعتباره مقدسًا: إنها مسألة ما يعتقده المؤمن. لقد أخذ العلماء هذا المبدأ بجدية ونظروا في النزاعات السياسية التي تنطوي على قرارات تعتبر تقليديًا عقلانية في طبيعتها. على سبيل المثال ، انظر تحليل الأستاذ دهقاني وزملائه (2009)للمفاوضات حول البرنامج النووي الإيراني. رماد الزوج المتوفى: هناك قول قديم من الأوبنشاد عن الألوهية: "عندما قبل جمال غروب الشمس أو الجبل تتوقف وتصرخ ،" آه ، أنت تشارك في الألوهية .(258 ، 1988 Campbell and Moyers)"الطرف المعتدى عليه: المقدس هو عدم تجزئة الكل بغض النظر عن العواقب. ومع ذلك ، فإن المقدس ليس غير قابل للتجزئة تمامًا في حد ذاته. القدرة البشرية على إعادة اختراع المعنى والتوفيق بين التناقض

رائع. فالقائد الروحي ، على سبيل المثال ، قد يعيد تفسير النص المقدس وبالتالي يعيد تعريف فهم المجتمع للحرمة. "منفصلاً ومحرمًا": يقارن إميل دوركهايم (1912)بين عالمين: الدنس ، وهو التجربة الدنيوية للحياة اليومية ، والمقدس ، الذي يشمل الأشياء الممنوعة والممنوعة. كان يعتقد أن الدين هو ما يجعل هذين العالمين منفصلين. "الشهيد إن شاء الله": انظر بوابة بيانات إيران (2015)في جامعة برينستون. الموقع: https://www.princeton.edu/irandataportal/laws/supreme-leader/khomeini/rushdie-fatwa. حول الحرية الأدبية: سأل مراسل نيويورك تايمز رشدي إذا كان لديه أي نصيحة لكتاب آخرين يتعرضون لتهديد مماثل. رده: "لا تساوموا. إنها مسألة. . معرفة من أنت ولماذا فعلت ما فعلت ."انظر "الحياة أثناء الفتوى: الاختباء في عالم حديث الانكسار" ، نيويورك تايمز ، 18 سبتمبر / أيلول .2002في هذا المقال ، أجرى تشارلز ماكغراث مقابلات مع سلمان رشدي. التعبير عن الندم الآن: عندما يضخ أحد الطرفين في الصراع معنى مقدسًا ، فهناك ميل للطرف الآخر للقيام بالمثل. على سبيل المثال ، قام الإرهابيون بتأطير هجمات 11سبتمبر على مركز التجارة العالمي بلغة المقدس -بما في ذلك إعلان أسامة بن لادن الحرب المقدسة على الولايات المتحدة -وصاغ القادة الأمريكيون ردهم على أساس القيم المقدسة للحياة والحرية. والمؤسسات الأمريكية [illegible] من أوائل الباحثين الذين بحثوا في دور القيم المقدسة في صنع القرار البشري. وهم يشيرون إلى القيم المقدسة على أنها "قيم محمية" ويصورونها على أنها مقاومة للمقايضة بالقيم الاقتصادية. لقد اكتشفوا خمس خصائص ترتبط بمقاومة المقايضة: عدم الإحساس بالكمية ، ونسبية العامل ، والالتزام الأخلاقي ، والغضب من فكرة إجراء المفاضلة ، وإنكار الحاجة إلى المقايضات من خلال التمني. ترتبط فكرة "عدم الحساسية الكمية" بنقطتي السابقة في هذا الفصل وهي أنه حتى الإساءة الصغيرة لقيمة مقدسة يمكن أن يكون لها تأثير عاطفي كبير. انظر: ، Baron and Spranca (1997) and Scott Atran and Robert Axelrod (2008) اللذان يوضحان عدم حساسية المقدس للكمية في الإشارة إلى أن الجيوش غالبًا ما تخاطر بحياة العديد من الجنود لإنقاذ القليل منهم على سبيل الواجب المقدس.

أظهر فيليب تيتلوك أن الصراع على القيم المقدسة من المرجح أن يؤدي إلى مساومة صعبة و طريق مسدود. يقدم تيتلوك وزملاؤه (2000)دليلًا تجريبيًا على أن تهديد قيمة مقدسة يحرض على الغضب الأخلاقي والصلابة المعرفية. تصبح استراتيجيات المفاوضة الصعبة أكثر احتمالا. من خلال إعادة تأطير الصراع ليس على القيم المقدسة ولكن حول "التكاليف والفوائد" ، قد يكون المرء قادرًا على تحويل أو إخفاء الطبيعة المحملة بالعواطف لمقايضة المحرمات.

لماذا المقدس يقاوم القرار؟ أحد الأسباب هو أنه لا يمكنك استخدام نماذج التكلفة والعائد التقليدية لصنع القرار لقياس الرضا في الصراع على القيم المقدسة. يُقاس الرضا بمرور الوقت ، لكن في عالم الوقت المقدس لا حصر له. لا يوجد مفهوم للمنفعة قصيرة الأجل أو طويلة الأجل -ولكن مجرد قيمة غير محدودة إلى الأبد. ولأن المقدّس يُنظر إليه على أنه ذو قيمة غير محدودة إلى الأبد ، فإن الاعتداء على المقدس يميل إلى إثارة رد فعل لا هوادة فيه وغير متناسب على ما يبدو. احترم تلك الحدود: الطوطم هو ما نعتبره مقدسًا ، سواء كان كتابًا أو شيئًا أو نصًا مقدسًا.

استمع بعناية لاكتشاف ما يحمله الجانب الآخر على أنه طوطم ، مما يوفر لك نظرة ثاقبة حول ما قد يقدّره في الصراع. إنهم ذاهبون: إن قصة كيف أصبحت هي ما أسميه أساطيرك الأصلية ، لأنها تجذر هويتك من خلال اتصالك بالماضي. قصة هدف حياتك هو ما أسميه أساطير النبوة الخاصة بك ، لأنها تجذر هويتك من خلال الارتباط بالمستقبل. الثقة بالأقارب فقط: ضع في اعتبارك مسألة ما إذا كان ينبغي تدريس النظرية التطورية في النظام المدرسي.

يتمسك أحد معسكرات المنشقين بأسطورة من أصل أن العالم قد خُلق من خلال إله كلي القوة. لتعليم روايات بديلة -أو حتى تكميلية -يهدد تلك الهوية الأساسية. يرى معسكر آخر أن أساطير أصله تستند إلى فكرة أن البشر لم يظهروا بالضرورة على هذه الأرض في شكل كامل من خلال التدخل الإلهي ، لكنهم تطوروا إلى هيكلهم الحالي ووظيفتهم بمرور الوقت استجابةً للسمات الجسدية والسلوكية القابلة للتوريث والبقاء على قيد الحياة للأصلح.

تثير الغضب الأخلاقي: لقد صاغت مصطلح "مقدسات الهوية" لوصف المساحات المقدسة التي تعمل كمظهر مادي لمعتقداتنا وقيمنا العزيزة. للأنشطة المقدسة: اقترح الأستاذ أبراهام جوشوا هيشل أن يكون يوم السبت اليهودي تقديسًا للزمن ، مشيرًا إلى أن "السبت هي كاتدرائياتنا العظيمة". في ظل بعض الظروف: يقترح بازرمان ، وتينبرونسيل ، ووادي بنزوني (2008)أنه عندما يناشد المفاوض المقدس ، هناك ثلاثة سيناريوهات ممكنة: (أ) القضية مقدسة حقًا. يدعي المؤلفون أن هذه القضية ليست مفتوحة للنقاش أو التسوية. ومع ذلك ، أقترح في هذا الفصل أنه حتى هذه القضايا قابلة للتفاوض ، حيث يمكنك اللجوء إلى التأويل في محاولة لإعادة تفسير مفهوم المقدس. يمكنك أيضًا التحدث بلغة المقدس ومحاولة تكييف رسالتك مع مجال هوية الطرف الآخر. (ب) القضية ليست مقدسة ولكنها مؤطرة على أنها تكتيك ووسيلة لتحقيق غاية. (ج) المسألة "ذات طابع كاذب" -مقدسة في بعض الحالات وليس جميعها.

في بحث المتابعة ، يقدم Tensbrunselوزملاؤه (2009)دليلًا على أن الأشخاص المتنازعين أكثر عرضة للقتال من أجل القيم المقدسة عندما يكون لديهم بديل قوي. في مثل هذه الحالات يمكنهم "تحمل" العمل من حيث المبدأ. تظهر هذه العلاقة بين القيم المقدسة وقوة بديل الابتعاد سواء كان المشاركون لديهم وجهات نظر معتدلة أو متطرفة حول القضايا المطروحة. تشير هذه النتائج إلى أن السياق مهم من حيث مدى قوة تأطير الناس لموقف ما على أنه ينطوي على قيم مقدسة ، على الرغم من أنه من المحتمل أن تكون هناك بعض القضايا التي ، من وجهة نظري ، مقدسة ومقدسة وغير قابلة للسياق. يحمل قيمة جوهرية: يعتقد Eliade (1958، 7)أن المقدس ليس مبنيًا ؛ يكشف عن نفسه لنا. وأشار إلى هذا المظهر للمقدس باسم الهيروفاني. العلم ليس أكثر من نسيج متشابك للجميع ما عدا القومي الذي يعتبره مقدسًا. وينطبق الشيء نفسه على الأساطير: فهي بالنسبة للمؤمن ليست مجرد قصص بل هي كائنات هيروفانية. علماني: اقترح فيليب تيتلوك وزملاؤه (2009)ثلاثة أنواع من المقايضات: المقايضة الروتينية: القيمة العلمانية مقابل القيمة العلمانية ؛ المقايضة المحرمة: القيمة العلمانية مقابل القيمة المقدسة ؛ والمفاضلة المأساوية: القيمة المقدسة مقابل القيمة المقدسة.

في مقال رائع ، يبحث Tetlock (2003 ، 323)في طرق تجنب المساس بالحدود الأخلاقية من أجل الوصول إلى تسوية تفاوضية عند مواجهة مقايضة محظورة. على سبيل المثال ، يشير إلى أن "خبراء الكفاءة في التنظيف السام يمكن أن يفلتوا من اللوم على المقايضة المحظورة إذا قاموا بتخصيص الفائض ليس للإيرادات العامة ولكن لإنقاذ الأرواح بطرق أخرى." وهكذا تتحول المقايضة المحرمة إلى مقايضة مأساوية. يشير تيتلوك أيضًا إلى أنه ليس كل شيء مفتوحًا لإعادة الصياغة الخطابية: "بعض المحرمات -حقوق الإجهاض ، أو العنصرية ، أو الأرض المقدسة للقدس أو كشمير -أصبحت مترسخة جدًا في بعض المنعطفات التاريخية بحيث أن اقتراح حل وسط يعني الانفتاح على الذم الذي لا رجعة فيه".

التنازلات الرمزية (مثل الاعتذار الصادق والصريح) يمكن أن تحسن فرص التسوية عندما تكون القضايا المقدسة على المحك. أجرى الأساتذة جيريمي جينجز ، وسكوت أتران ، ودوغلاس ميدلين ، وخليل الشقاقي (2007)دراسة تظهر أن الأشخاص الذين يتفاوضون بشأن قضية مقدسة يزيدون من مقاومتهم للتسوية عند تقديمهم حوافز مادية ، في حين أنهم يقللون من معارضتهم للتسوية عندما يعرض عليهم حل وسط رمزي. ركزت الدراسة على الصراع الإسرائيلي الفلسطيني واستخدمت مواضيع تأثرت بشكل مباشر بالنزاع.

يقدم Atran and Axelrod (2008)استراتيجيات لمعالجة نزاع يتعلق بقيم مقدسة ، مثل الاعتراف بالقيم المقدسة للطرف الآخر. على سبيل المثال ، بعد الحرب العالمية الثانية ، جادل عالما الأنثروبولوجيا روث بنديكت ومارجريت ميد لحكومة الولايات المتحدة بأنه ينبغي عليها الإشارة إلى الاحترام للإمبراطور الياباني ، مما يقلل من احتمالية أن يقاتل اليابانيون ، الذين كانوا يبجلونه ، حتى الموت لإنقاذه. يُطلق عليه "عدم القابلية التأسيسية للقياس": انظر Raz 1986. لارتكاب انتهاك للمقدسات: عندما تركز النزاعات على القضايا المقدسة ، يميل الناس إلى عدم تطبيق تحليلات مفيدة للتكلفة والمزايا ولكن بدلاً من ذلك يطبقون القواعد الأخلاقية والحدس. تم توسيع هذا التمييز الجوهري في Ginges et al. 2007.
بالإضافة إلى ذلك ، اكتشف الباحثون أن التنازلات الرمزية تقلل من معارضة المطلقين الأخلاقيين لصفقات السلام. على المحك حقًا: فكر في مثالين آخرين لكيفية تحويل المقايضة المحرمة إلى مقايضة مأساوية. تناقش المحاضرة ليلي كونغ (1993)كيف اكتسبت الحكومة السنغافورية وهدمت في كثير من الأحيان

المراكز الدينية (المؤسسات المقدسة) لإفساح المجال للإسكان العام ، والمناطق الصناعية ، والتجديد الحضري (الاهتمامات العلمانية). قمعت الحكومة المقاومة المحلية من خلال إعادة صياغة هذه المقايضة المحرمة (القلق المقدس مقابل القلق العلماني) كمقايضة مأساوية (المبنى المقدس مقابل الصالح العام المقدس) ، بحجة أن القيمة المجتمعية للمقتنيات الدينية وتغييرات البنية التحتية قد حلت محل قيمة المباني المقدسة نفسها. على سبيل المثال ، أجرى كونغ مقابلة مع "ميثودي [الذي] جادل بأنه إذا كان على مبنى ديني أن يفسح المجال بحيث يمكن توسيع الطريق لتخفيف الازدحام المروري ، فإن ذلك يعود بالفائدة على الجميع ، وكشهادة مسيحية ،" يجب أن نفعل شيء جيد للبلد ولا نفكر في أنفسنا أولاً ."

والمثال الثاني يركز على أرييل شارون ، رئيس الوزراء الإسرائيلي الأسبق ، الذي أراد إخلاء المستوطنات الإسرائيلية في غزة لإعادة السيطرة إلى الفلسطينيين. فيما بعد ، أشار عضو بارز في مجلس الأمن القومي إلى استراتيجيته: "فيما يتعلق بالمستوطنين [الذين كان من المقرر إخراجهم من غزة] ، أدرك شارون بعد فوات الأوان أنه لم يكن يجب عليه أن يوبخهم بشأن إهدار أموال إسرائيل وتعريض حياة الجنود للخطر.

أخبرني شارون أنه أدرك الآن أنه كان يجب عليه تقديم تنازل رمزي ووصفهم بأبطال صهاينة يقدمون تضحية أخرى "(أتران وآخرون ، 24أغسطس 2007 ، 1040). بالنسبة لموضوعه: ينظر ويليام جيمس إلى المقدس على أنه خاصية للفرد ، بينما ينظر إليه دوركهايم على أنه "واجب اجتماعي يؤكد المجتمع ويربط الفرد به" (كولمان ووايت .(2006بعبارة أخرى ، يركز جيمس على هذا الجانب من المقدس "الذي يعيش داخل الصدر الخاص" ، بينما ينظر إليه دوركهايم -والدين على نطاق أوسع -على أنه يخدم وظيفة اجتماعية ، ويخلق رابطة قوية تحفز الناس على سن القيم المجتمعية التي تحافظ على الاستمرارية الاجتماعية.

وفقًا لنظرية الهوية العلائقية الخاصة بي ، يمكن أن يصبح الاعتقاد المقدس المشترك مصدرًا للانتماء ، يربط كلاكما معا. يتماشى هذا مع نظرية دوركهايم حول الوظيفة الجماعية للمقدس. ومع ذلك ، فإن الإيمان بالمقدس يعزز ويقلل من استقلاليتك: عندما تخضع للمقدس ، فإنك تحد من استقلاليتك للتشكيك في قدسية المقدس ولكن في نفس الوقت توسع استقلاليتك من خلال الارتباط بالقيمة اللانهائية للمقدس. المعتقدات أو القيم أو الأسرة: صاغ روبرت جاي ليفتون (1979)مصطلح "الخلود الرمزي" ويقترح أن نحقق الشعور به من خلال خمس طرق: الخلود البيولوجي (سلالة دمي تدوم إلى أبعد من ذاتي الفانية) ؛ الخلود الخلاق (أعمالي تدوم أكثر من ذاتي الفاني) ؛ الخلود اللاهوتي (روحي تدوم أكثر من ذاتي الفاني) ؛ الخلود الطبيعي (تدوم الطبيعة أكثر من ذاتي الفاني: "من التراب تأتي ومن التراب تعود") ؛ والسمو التجريبي (تجربتي تأخذني خارج ذاتي الفاني). أن تكون مقدسًا: للحصول على تفاصيل حول عملية التقديس ، انظر 2002. Pargament and Mahoney عادةً ما يخلق الناس معنى مقدسًا من خلال الانخراط في الطقوس والحج وما إلى ذلك.

اتفاقيات كامب ديفيد للسلام: انظر السادات 1978من زواجهما: انظر .Mahoney et al. 1999 أثبتت عدم فعاليتها: ينطبق الأمر نفسه على المجتمع العالمي المعاصر ، حيث لا تكفي الحوافز المالية في كثير من الأحيان لثني المتطرفين الدينيين عن ارتكاب أعمال عنف. ما نحتاجه ، جزئيًا ، هو منابر عالمية للزعماء الدينيين -الذين يُنظر إليهم على أنهم شرعيون في أعين المتطرفين -للتنديد بالعنف باعتباره وسيلة فعالة للتعامل مع الاختلافات القائمة على القيم. خارج سيطرتك: وفقًا لبن دوبريه ، (75-72 ، 2009)فإن مفهوم الأصولية مشتق من الأصولية المسيحية الأمريكية ، وهي حركة نشأت في أوائل القرن العشرين كرد فعل على "الميول الإصلاحية لعلماء اللاهوت الليبراليين . . . ."

يتمثل الموضوع الموحد للأصولية الدينية المختلفة في الاقتناع بوجود مجموعة واحدة وموثوقة من التعاليم التي تحتوي على الحقيقة الجوهرية والأساسية عن الله (أو الآلهة) وعلاقته (أو علاقتهم) بالبشرية. النص المقدس هو الكلمة الحرفية للإله وهو بالتأكيد غير مفتوح للتأويل والنقد. وبنفس الطريقة ، يجب اتباع التعليمات والقواعد الأخلاقية الواردة في النص حرفياً ."

يتعلق مجال الهوية الذي أسميه "الأصولية" بما يسميه سكوت أتران نموذج "الممثلين المخلصين" لحل النزاع ، والذي ، على عكس نموذج الممثل العقلاني ، يصور أولئك الذين هم على استعداد لتقديم تضحيات مفرطة مستقلة عن ، أو يبدو غير متناسب مع احتمالات النجاح المحتملة. تساعد فكرة التفاني تجاه مجموعة ما في تفسير السلوك غير العقلاني للمشاركين في تمرين قبلي ، الذين يفضلون الموت من أجل أقاربهم الجدد على إنقاذ العالم. للحصول على تفاصيل حول نموذج الممثل المخلص ، انظر Atran 2003. Tetlock وزملاؤه (2000)يقترحون تصوراً مشابهاً لاتخاذ القرار المقدس ، وهو اللاهوتي الأخلاقي البديهي.

من أنت: من اللافت للنظر أن كل من المتعصبين الدينيين والحتميين البيولوجيين الصارمين يشغلون هذا المجال الأصولي للهوية ، لأن كلاهما يعتقد أن هويتهم تتطور من خلال قوى خارجة عن سيطرتهم.
يعتقد المتعصبون الدينيون أن القوة الإلهية تحدد معايير هويتهم. يعتقد الحتميون البيولوجيون أن الهوية تنشأ من خلال علم الأحياء وهياكل الحمض النووي وما شابه.
أنت على طبيعتك إما بسبب قالب المرسوم الإلهي أو رموز الجينات الحيوية المحددة مسبقًا في جسمك.

في الواقع ، قد نكون جميعًا أصوليين. يؤمن البنائي بشكل أساسي برؤيته للهوية ، بقدر ما لا يمكن إقناع المتعصب الديني بخلاف ذلك. في الواقع ، تشير الدلائل النفسية العصبية إلى أنه لا يمكنك مناقشة الأفراد من التزامهم بما يعتبرونه حيويًا لهويتهم. اكتشف الباحثون أنه سواء قام المرء بتقييم التأكيدات الموضوعية (4 = 2 + 2) أو التأكيدات الذاتية (الله حقيقي) ، فإن كل منها يحصل على طابع الإيمان أو عدم الإيمان في المواقع الأساسية للدماغ المرتبطة بالعاطفة والذوق والرائحة. انظر .Harris et al. 2008 لكن بلا جوهر: أنا أستخدم مصطلح "anattist" بشكل ضيق للغاية. في محادثة مع الباحث الديني البروفيسور ريتشارد أوكسنبرغ (اتصال عبر البريد الإلكتروني في 20 يوليو ، 2015) أشار إلى أن "العقيدة البوذية عن أناتا هي أكثر وظيفية من عقيدة ميتافيزيقية. إنه مصمم لجعل الماهر يتوقف عن رؤية نفسه ككيان منعزل منفصل عن كل شيء آخر ومعارض له. لكن الشخص الذي يتمتع بالوعي النيرفاني لا يرى نفسه على أنه ليس له هوية ، بل يرى نفسه (بمعنى ما) مع كل شيء. إنه توسع للهوية وليس القضاء عليها. إنه شعور بالتوحد مع الجميع. وبالتالي ، فهو تجاوز للوعي الثنائي المرتبط بالشعور بأنني أنا (الذات المنعزلة) أقف في مواجهة ، ومهدد من قبل ، عالم ليس أنا. بهذا المعنى فقط ، يقول ثيش نهات هانه إن الشخص الذي يتمتع بالوعي النيرفاني يتخطى رهبة الموت ، لأنه يأتي ليرى نفسه استمرارًا لكل ما سبقه وسيبقى على قيد الحياة. "

يستحضر الدالاي لاما (50-46 ، 2005) النظرية البوذية للفراغ ، التي تفترض أن "الأشياء و الأحداث "فارغة" من حيث أنها لا تمتلك أي جوهر غير قابل للتغيير ، أو حقيقة جوهرية ، أو "كائن" مطلق يمنح الاستقلال. توصف الكتابات البوذية هذه الحقيقة الأساسية المتمثلة في "الطريقة التي تسير بها الأشياء حقًا" على أنها "فراغ" أو شوناتا باللغة السنسكريتية ."صرح الدالاي لاما أنه "إذا تم الكشف عن المادة على المستوى الكمي لتكون أقل صلابة وقابلية للتحديد مما تبدو عليه ، فيبدو لي أن العلم يقترب من الرؤى التأملية البوذية للفراغ والاعتماد المتبادل."

يشير الدالاي لاما إلى تمييز الفيلسوف البوذي ناجارجونا بين حقيقتين: (1) الحقيقة التقليدية ، وهي الحقيقة كما نختبرها ، بما في ذلك الهويات الأساسية ، و (2) الحقيقة المطلقة ، وهي المستوى الأنطولوجي الأعمق للواقع (ص .(.67) يشير الدالاي لاما (ص 51) إلى أن افتراض أن الأشياء كيانات منفصلة لها مخاطر أخلاقية: "سألت ذات مرة صديقي الفيزيائي ديفيد بوم هذا السؤال: من منظور العلم الحديث ، ما الخطأ في الإيمان بالوجود المستقل للأشياء ؟ . . .

. . .

قال إنه إذا درسنا الأيديولوجيات المختلفة التي تميل إلى تقسيم البشرية ، مثل العنصرية والقومية المتطرفة والصراع الطبقي الماركسي ، فإن أحد العوامل الرئيسية في أصلها هو الميل إلى تصور الأشياء على أنها منقسمة وغير متصلة بطبيعتها. من هذا المفهوم الخاطئ ينبع الاعتقاد بأن كل قسم من هذه التقسيمات هو في الأساس مستقل ووجود ذاتي ."

للحصول على رؤى إضافية حول الفلسفة البوذية حول التفكير والشعور ، انظر أفكار بدون مفكر: العلاج النفسي من منظور بوذي ، بقلم مارك إبستين (نيويورك: بيسك بوكس ، .(1995) إمكانية إعادة التفسير: أنا ممتن للدكتور ستيف نيسنباوم ، مدرس الطب النفسي في كلية الطب بجامعة هارفارد ، الذي سلط الضوء على هذه النقطة في اتصال شخصي عبر البريد الإلكتروني. المعروف باسم التأويل: التأويل هو دراسة تفسير النص. يمكن اعتبار الحوار نصًا حيًا مفتوحًا للتأويل. يقدم الفيلسوف مارتن هايدجر (1962) وصفًا جيدًا للتأويل كطريقة لفهم الرابط الذي لا ينفصم بين الذات والثقافة -ما يسميه الوجود في العالم. يوضح أن الحرفي هو فرد لا ينفصل عن تجارته -أدواته وأخشابه وورشته- ولكنه مرتبط بها تمامًا. يلاحظ هايدجر أن الحرفي ليس "متحمسًا للعالم وضد العالم" ولكنه مشارك مشارك في أنشطة مشبعة بالمعنى الثقافي ؛ إنها أجزاء متكاملة من كل أوسع. بعبارة أخرى ، الثقافة والذات ليسا مستقلين ولكنهما مترابطان جوهريًا ، مما يعني أنه من حيث حل النزاع ، يمكن للفرد تغيير الفهم الثقافي لتغيير الإدراك الذاتي ، تمامًا كما يمكن للفرد تغيير الإدراك الذاتي لتغيير الإطار الثقافي لـ حدث. القرار يتطلب التضحية: يلاحظ عالم النفس الاجتماعي كورت لوين أن تقديم تضحية من أجل

التنظيم يزيد الولاء لها. أعتقد أننا في أي صراع نقدم تضحيات للقتال من أجل "جانبنا" ، وبالتالي زيادة ولائنا إلى جانبنا. لكن يمكن استخدام نفس قوة التضحية هذه لتحقيق المنفعة المتبادلة: إذا قام المتنازعون على جانبي النزاع بالتضحية بنفس الحجم المتصور من أجل الاتفاق ، فيمكن أن يساعد ذلك في ربطهم معًا.

الفصل الثامن: سياسات الهوية

قبل ألف عام: اعتقد أرسطو أن الدولة نتاج الطبيعة. من أجل الوجود في الدولة ، فإن البشر بطبيعتهم "حيوانات سياسية". ترتبط هذه الفكرة مباشرة بنظريتي حول تأثير القبائل. أشار أرسطو إلى أن "من يكون بطبيعته وليس بالصدفة بلا دولة ، فهو إما فوق الإنسانية أو تحتها ؛ إنه "عديم القبيلة ، الخارج عن القانون ، عديم الرحمة" ، الذي يندد به هوميروس -المنبوذ ومحب الحرب ؛ يمكن مقارنته بطائر يطير بمفرده ."هذا الفرد مستقل تمامًا ، ولا يهتم بالانتماءات ، ويضعه خارج النظام الأخلاقي ، ويكون عرضة لمتابعة أي وسيلة ضرورية لتلبية الاحتياجات الداخلية.

هذه حجة قوية للقيمة الإيجابية للقبائل. في حين أن تأثير القبائل يمكن أن يؤدي إلى العدوان ، فإن وظيفته هي حماية أولئك الذين ننتسب إليهم. بدون ارتباط قبلي ، فإننا نجازف بأن نصبح "الشخص القاسي".

"متى وكيف": ، Harold Laswell السياسة: من يحصل على ماذا ومتى وكيف (نيويورك: .(1936 ، Whittlesey House غرض سياسي: أستخدم مصطلح "سياسات الهوية" للإشارة إلى آلية نفسية محايدة للتأثير. هذا على النقيض من الاستخدام السياسي التقليدي ، الليبرالي غالبًا للمصطلح ، والذي يشير إلى الأقليات المضطهدة التي تناضل من أجل زيادة السلطة السياسية ، كما هو الحال في الحركات الحقوقية والنسوية. تدعو "مجموعات الهوية" هذه إلى تغيير النظام السياسي لتوسيع حقوقها الاجتماعية والقانونية. الامتياز أو الندرة: يجادل فوكو (1984)في أن الهوية ليست "شيئًا" نملكه ولكنها خاصية ناشئة للتفاعل البشري. وبناءً على ذلك ، تصبح الهوية أداة لتحديد علاقات القوة ، كما هو الحال عندما تعطي الحكومة الأولوية للموارد لـ "هؤلاء الأشخاص" على "هؤلاء الأشخاص". انظر .Gagnon 1994 نحن والآخرون: هل الانقسامات العرقية تخلق الصراع ، أم أن السياسة تخلق انقسامات عرقية؟ وفقًا للبروفيسور بانتون ، تثير السياسة بروز الانقسامات العرقية ، مما يؤدي إلى معاناة الجماعات العرقية المسالمة تقليديًا من فترات من العنف. بالنسبة للهوتو والتوتسي في بوروندي ورواندا ، سبق التغيير الاجتماعي أعمال العنف وزاد من بروز الهوية العرقية. خلص البروفيسور بانتون (76 ، 1997)إلى أن "التاريخ الحديث لرواندا وبوروندي يظهر أن الوعي العرقي لم يخلق صراعًا ، ولكن على العكس من ذلك ، فإن الصراع قد فعل الكثير لزيادة الوعي العرقي". تجادل الأستاذة مارثا مينو ، (119 ، 1998)عميدة كلية الحقوق بجامعة هارفارد ، بمشاعر مماثلة: "إن التناوب بين النسيان وتذكر نفسه يحفر طريق السلطة". بعبارة أخرى ، تشكل السياسة ديناميكيات القوة ، التي تشكل العلاقات الإثنية. الجانب الآخر: يمكن للزعيم الميكيافيلي أن يستخدم التاريخ كأداة للتلاعب السياسي. المجموعات المهددة عرضة لما يسميه فاميك فولكان (2001)الصدمات المختارة والأمجاد المختارة: "هذه تمثيلات عقلية مشتركة لكوارث أو انتصارات سابقة أصبحت علامات على هوية المجموعة. . .

في حالة الصدمات المختارة ، فإنها تنطوي على إذلال وخسائر لم يتم الحداد عليها بشكل صحيح ، وعلى الرغم من أن الحدث الفعلي قد يكون عمره قرونًا ، فإن التمثيل العقلي له يكون جزءًا لا يتجزأ من إحساس المجموعة بهوية المجموعة ، وقد يوفر الوقود عند إعادة تنشيطه. للعدوان أو الشعور بالضحية في يومنا هذا ."يؤكد فولكان أن العديد من القادة يعرفون بشكل بديهي كيفية تحفيز الصدمات والأمجاد المختارة كأداة للتأثير السياسي. شبكات النفوذ: انظر .de Waal 1982، 207 "أي شيء بدون إهانة": أوتاني هي الرابط بين القبائل أو القرى. الأفراد المرتبطين ببعضهم البعض يشيرون إلى بعضهم البعض على أنهم وطني -أشخاص مرتبطون ببعضهم البعض من خلال أوتاني. يُؤسِّس أوتاني الصداقة ويعزل ضد العنف السياسي من خلال الفكاهة والسخاء المالي والدعم في الأوقات الصعبة ، مثل الطهي والتنظيف في جنازة أحد أفراد قبيلة أوتاني . راجع .Tsuruta 2006 يعني أنه بإمكانهم: انظر .13 ، Brubaker 2004

الضغوط السياسية (المستوى :(2راجع ، McKersie 1965 Putnam 1988 and Walton andاللذان فضحا افتراض الفاعل الوحدوي في سياق المفاوضات التنظيمية. انظر أيضًا ، Lax and Sebenius 2006اللذان يوفران إطارًا مفيدًا لتشريح هذه القوى الداخلية والخارجية المختلفة التي تؤثر على عملية صنع القرار. مرتكبي المأساة: لحسن الحظ لم يصب جاري في الماراثون. بناءً على هذه الفكرة: كانت فكرتي المتمثلة في جعل أيرلندا الشمالية تركز على بناء هوية إيجابية فكرة من الواضح أن بعض القادة السياسيين الآخرين قد أدركوها بالفعل وكانوا يتابعونها.

الهويات البريطانية والأيرلندية: سعت القيادة من المملكة المتحدة وجمهورية أيرلندا في مناسبات عديدة لرسم الهويات الإيجابية. على سبيل المثال ، في مايو ، 2011قامت الملكة إليزابيث بأول زيارة من نوعها لملك بريطاني إلى جمهورية أيرلندا ، ولاحظت الرئيسة الأيرلندية ماري ماكاليز أن أيرلندا وبريطانيا "تصوغان مستقبلًا جديدًا ، مستقبلًا مختلفًا تمامًا عن الماضي ، بشروط مختلفة تمامًا عن الماضي ."(راجع "لحظة استثنائية في McAleese Hails" ، " Irish Times ، 16 مايو .(2011عندما تذكرت الملكة إليزابيث زيارتها بعد عدة سنوات ، أشارت ،" نحن الآن نتعاون عبر النطاق الكامل للأعمال العامة ؛ في الواقع ، لا توجد اليوم علاقة عمل أقوى لحكومتي من تلك مع أيرلندا ."(راجع "خطاب مأدبة الملكة للزيارة الرسمية للرئيس الأيرلندي مايكل هيغينز: بالكامل" ، بلفاست تلغراف ، 4 أغسطس .(2014في عام ، 2014قام الرئيس الأيرلندي مايكل هيغينز بزيارة رسمية إلى المملكة المتحدة ، وفي ذلك الوقت قام الرئيس الأيرلندي مايكل هيغينز بزيارة رسمية إلى المملكة المتحدة قال: "نحن ، الذين نعيش في هذه الجزر ، يجب أن نعيش معًا كجيران وأصدقاء. يحترم كل منهما قومية الآخر وسيادته وتقاليده.

نتعاون من أجل مصلحتنا المتبادلة. مرتاحون في صحبة بعضهم البعض ."(راجع "الملكة تقول أيرلندا ، يجب أن تعيش بريطانيا كأصدقاء" ، آيرش تايمز ، 9أبريل .(2014خلال تلك الزيارة ، أشار الرئيس الأيرلندي ، "نظرًا لأن كلتا جزيرتينا تدخل فترات من المئوية الهامة ، يمكننا ويجب علينا التفكير في الأهمية الأخلاقية لاحترام الروايات المختلفة ، ولكن المتشابكة بعمق. يوفر هذا التفكير فرصة لصياغة مستقبل مشرق على الأرضية المشتركة الواسعة التي نتشاركها ، وحيث نختلف في مسائل التفسير ، يكون لدينا تعاطف محترم مع وجهات نظر بعضنا البعض ."(راجع "محادثات الرئيس الأيرلندي حول المصالحة الدائمة في خطاب تاريخي ،" الجارديان ، 8أبريل .(2014ستعيد إشعال العداء: لقد استفاد هذا القسم من وجهات النظر القوية لجون كينيدي من إستراتيجيات إنسايت ، الذي عمل بلا كلل لتعزيز السلام في الداخل. إيرلندا الشمالية. طريقة :ECNIراجع .Fisher and Shapiro 2005طريقة ECNIهي نسخة منقحة من نظام ، Bucketتم تطويره بواسطة ، Mark Gordonأحد كبار مستشاري مشروع .Harvard Negotiationللحصول على مناهج مماثلة لتقرير كيفية اتخاذ القرار ، انظر .Cohen 1998 Vroom and Yetton 1976 and Bradford and Allan

كلية الحقوق بجامعة هارفارد: انظر سيبينيوس وجرين .2014ثم في منتصف الثلاثينيات من عمره: قادت هذه المجموعة السيدة روث ساندو بيري ، الرئيسة السابقة ليبيريا.

وبحسب ديوب ، دعم المجتمع الدولي الحوار بين الأطراف الكونغولية لإنهاء الأزمة ، وساهم فريقهن من القيادات الأفريقية النسائية في تحقيق هذا الهدف. الأشياء المنجزة (التعاون): ماري باركر فوليت ، رائدة في مجال حل النزاعات ، ميزت القوة على (الإكراه) عن القوة بـ (التعاون). حول الهوية القبلية: كان أحد المبادئ الأساسية لحزب نيريري الحاكم هو "محاربة القبلية وأي عوامل أخرى من شأنها إعاقة تنمية الوحدة بين الأفارقة". انظر إم إتش عبد العزيز ، "بيئة سياسة اللغة الوطنية التنزانية ،" في اللغة في تنزانيا ، محرران. إدغار سي بولومي وسي.

هيل (أكسفورد: مطبعة جامعة أكسفورد ، .(1980قدراته القيادية: هذا المنظور لقيادة الرئيس نيريري مستمد من محادثة مع دبلوماسي تنزاني في قمة المنتدى الاقتصادي العالمي حول إفريقيا في دار السلام ، تنزانيا ، في 6مايو .2010

الفصل :9الديناميات التكاملية -طريقة من أربع خطوات

العلاقات مع الآخرين: الوحدة السامية هي الهدف النهائي للمصالحة. يصف الأستاذان إيرين دالي وجيريمي ساركين (2007)المصالحة بأنها "تلاقي الأشياء التي كانت متحدة في السابق ولكنها تمزقت -عودة إلى الوضع السابق أو إعادة خلقه ، سواء كان حقيقيًا أم متخيلًا."

يمكن أن تحدث المصالحة داخل أنفسنا ؛ يمكننا حل التوتر بين المشاعر المتضاربة.
يعتمد البروفيسور باكان (45 ، 1966)على نظرية التحليل النفسي الفرويدية لوصف تحول العصاب إلى مصالحة عاطفية: (1)نفصل ما نحبه عن ما لا نحبه ونقمع الأخير ؛ (2)نحاول السيطرة على وضعنا العاطفي ؛ (3)ننكر المشاعر المكبوتة. و (4)نرى المشاعر التي تم إنكارها. وبالتالي فإن المهمة النهائية للتحليل النفسي هي اكتشاف "الوحدة الداخلية التي تقف وراء الانفصال والقمع" (84). كما هو الحال مع الديناميكيات التكاملية ، فإننا نهدف إلى النظر من أسفل إلى التقسيم من أجل الوحدة المتعالية.

تتمثل إحدى طرق اكتشاف القمع في مفهوم سيغموند فرويد (235 ، 1925)المسمى النفي. مريض يقول لفرويد: "أنت تسأل من يكون هذا الشخص في الحلم. إنها ليست أمي ".عند سماع هذه الكلمات ، كان فرويد واثقًا من أن الشخص هو الأم: "بمساعدة النفي ، يتم التراجع عن نتيجة واحدة فقط لعملية القمع -وهي حقيقة المحتوى الفكري لما يتم قمعه لا يصل إلى الوعي. نتيجة هذا نوع من القبول الفكري للمقموع ، بينما في نفس الوقت يستمر ما هو ضروري للقمع .(236)"تلك الدوافع الأعمق: انظر فيشر ويوري .1981مجال التفاوض: المثال البرتقالي مشتق من فيشر ويوري ، .1981لقد أوضحت أولاً نقد هذا القسم للمثال في عرض أطروحي في عام 1999في جامعة ماساتشوستس ، أمهيرست. بالإضافة إلى أطروحة مبنية على التجربة ، قدمت لجنتي رسماً كاريكاتورياً رسمتهما بنفسها لفتاتين تتقاتلان على برتقالة ، تفصلان برتقالة عن قشر ، ثم تجادلت بعد لحظات حول قضية غير ذات صلة. إحباط صراع جديد: يصبح حل المشكلات التعاوني صعبًا للغاية في مواجهة المشاعر السلبية القوية. أحيل القارئ إلى بحث يوضح أنه عندما نفترض أن شخصًا ما يشبهنا ، فإننا نتأمل في خصائصه العقلية كما نفعل بشأن خصائصنا ولكننا نفشل في القيام بذلك للأشخاص الذين يعتبرون مختلفين. انظر .Jenkins et al. 2008

قد يزيد الاشمئزاز من حجب جهودنا لحل المشكلة. أظن أنه مع ترسخ تأثير القبائل ، نشعر بالاشمئزاز تجاه الجانب الآخر بسبب وجهة نظرهم وعدم التعاطف مع وجهة نظرنا. يثير الاشمئزاز ميلًا للتخلص مما نعتبره مثيرًا للاشمئزاز ، وهو رد فعل سلبي قوي يمكن أن يتجاوز الاعتبارات العقلانية. انظر .Han et al. 2010نحن مقابلهم: يصف البروفيسور جوزيف كامبل التعالي بأنه "تجربة أساسية لأي إدراك صوفي. تموت من لحمك وتولد في روحك. أنت تعرف نفسك بالوعي والحياة التي يكون جسدك فيها سوى السيارة .(Campbell and Moyers 1988 ، 134)"
العداء إلى الزمالة: يصف باحث السلام الرائد جون بول ليدراخ (1997)معضلة الهوية: قد يقاوم المتنازعون في نزاع طويل الأمد السلام لأن هوياتهم العدائية مألوفة لديهم.

العداء للصداقة: في تنوع التجربة الدينية ، يناقش ويليام جيمس (165 ، 1958)سيكولوجية التحول الديني ويقدم مفهوم المركز المعتاد للطاقات العاطفية.

هذا القسم يعتمد على أفكاره. تتجاوز المصلحة الذاتية: ثبت أن السيروتونين الكيميائي العصبي يعزز النفور من الأذى. انظر .Crockett et al. 2010وصف دقيق تمامًا: ابتكر البروفيسور بيتر كولمان من جامعة كولومبيا نظرية الأنظمة الديناميكية ، التي تساعد المتنازعين على فهم أفضل للأسباب المعقدة للنزاع وسبل المضي قدمًا.

حدد البروفيسور كولمان وجي كي لوي (2007)أربعة متغيرات رئيسية مفيدة لحل النزاع الذي طال أمده: (1)التعقيد المعرفي: فهم الروايات المعقدة لكل طرف ، (2)تحمل التناقض: التسامح مع المعلومات التي تتعارض مع روايتك ومقاومة تبسيط القضايا أو الحلول ، (3)الانفتاح وعدم اليقين: البحث عن معلومات متناقضة ، و (4)المرونة العاطفية: الانخراط في استراتيجيات المواجهة العاطفية لتوجيه المشاعر إلى إجراءات بناءة.

التوفيق بين الصراع العرقي السياسي أمر معقد بشكل خاص ، حيث يشمل الضحايا والمجرمين بالإضافة إلى طرق متعددة للشفاء وممارسة العدالة والبحث عن الحقيقة والتعويض. للحصول على مورد ممتاز عن المصالحة بين المجموعات ، انظر بلومفيلد .2003كلاهما مهم: البروفيسور جون بروير (127 ، 2010)يجادل بأن "عمليات السلام تتطلب تصورًا للمستقبل بقدر ما تتطلب تغليفًا عاطفيًا للماضي".

مستقبل أفضل: لاحظ الأستاذان إيرين دالي وجيريمي ساركين (134 ، 2007)أن السؤال المهم عن الماضي هو "لأي غرض نتذكر الماضي؟ قد يكون لأغراض إبقاء نار الغضب أو الانتقام أو تبرئة الضحايا ."من علاقاتك: القدرة على فهم الصدمة -وبالتالي ، حل النزاع -يتطلب دعمًا سياسيًا. كما لاحظت جوديث هيرمان ، خبيرة الصدمات في جامعة هارفارد ، (9 ، 1992)"في غياب حركات سياسية قوية لحقوق الإنسان ، فإن العملية النشطة للشهادة تفسح المجال حتماً لعملية النسيان النشطة".

الفصل العاشر: كشف أسطورة الهوية الخاصة بك

بالنسبة لهويتك: يجادل البروفيسور جيروم برونر (89 ، 2002)بأن السرد هو "الوسيلة المفضلة ، وربما الإلزامية للتعبير عن تطلعات الإنسان وتقلباته ، وتطلعاتنا وتلك الخاصة بالآخرين.
تفرض قصصنا أيضًا هيكلًا ، وواقعًا مقنعًا على ما نختبره ، وحتى الموقف الفلسفي ."يؤكد برونر (77 ، 1990)أن السرد يتضمن منظورًا ضروريًا للتجربة ؛ لا يمكن أن يكون "غير صوتي".

كالشرير: القصة هي عرض بمؤامرة. يوفر السرد منظورًا للقصة. قد يتخيل المرء القصة كمبنى ، بينما السرد هو تفسيرك لذلك المبنى. يمكن لعشرة أشخاص أن ينظروا إلى نفس المبنى ولديهم جميعًا تفسيرات مختلفة. في الصراع ، القصة هي الدراما التي تتكشف ، بينما السرد هو منظور كل شخص عن تلك الدراما. يمكن أن توجد قصة بدون قصة.

عندما أستمع إلى موسيقى البلوز ، على سبيل المثال ، أشعر بسرد شخصي يتكشف ، لكنه يفتقر إلى حبكة القصة. الهدف من الديناميكيات التكاملية هو مساعدة الأطراف على الكشف عن السرديات المحددة للآخر والاعتراف بها -أساطير الهوية -التي تكشف وجهات النظر المتباينة التي تشكل قصة شاملة للصراع. يصبح السلوك مفهومًا: "إذا تمكنا من قراءة التاريخ السري لأعدائنا ، فسنجد الحزن والمعاناة بما يكفي لتبديد كل العداء" ، لاحظ هنري وادزورث لونجفيلو. انظر vol. 1 ،Henry Wadsworth Longfellow، Prose Works of Henry Wadsworth Longfellow(بوسطن : جيمس ر . سيكون أمرًا لا يقاوم إخبارك بقصتهم إذا اعتقدوا أنك ستفهم. قلة قليلة من الناس لا يريدون أن يتم فهمهم. لا يتعلق الأمر بكيفية رؤيتهم لقصتي ولكن لماذا فعلت ما فعلته في حياتي. السبب الوحيد لعرقلة هذه الرغبة في إخبارك بقصتي هو الازدراء -ازدرائي لك ."من خلال فهم أساطير كل جانب ، نفهم لماذا نعيش القصة التي نعيشها. يعتقد أنه يفعل ذلك: كان بإمكان النخبة الاعتماد على عمل الفيلسوف جون راولز لإنتاج خطة سليمة أخلاقياً لتوزيع الموارد. اقترح راولز أن الأطراف التي تقرر المبادئ المجتمعية لتخصيص الموارد أو الحقوق يجب أن تقترب من قرارها من وراء "حجاب الجهل" -أي دون معرفة ظروفهم الخاصة في ذلك المجتمع. تقلل هذه الطريقة من التحيزات الشخصية والأحكام المسبقة ، لأنها تعامل جميع أفراد المجتمع بقيمة أخلاقية متساوية. إذا قررت النخب تخصيص الموارد خلف حجاب الجهل ، فقد يكونون قد أعلنوا أيضًا للمجموعة الأوسع عن أسلوبهم في اتخاذ القرار ، الأمر الذي كان من الممكن أن يخمد على الأقل بعضًا من غضب الطبقات الدنيا. كما في السيرة الذاتية: هذا التمييز الخاص مستمد من مناقشة جوزيف كامبل (61-60 ، 1988)للأنماط البدائية لليونج ودورها في خلود الأساطير. ألهم كامبل العديد من المفاهيم الأساسية في هذا الفصل ، لا سيما فيما يتعلق بقوة وهدف الأساطير في الحياة اليومية. المكون القائم على أساس بيولوجي: انظر .Jung 1936للتجربة الشخصية: افترض Jungأن عقلك اللاواعي يتكون من عنصرين رئيسيين: اللاوعي الشخصي واللاوعي الجماعي. إن اللاوعي الشخصي الخاص بك هو موطن للمشاعر الخفية والتخيلات السرية والصدمات المكبوتة. على النقيض من ذلك ، فإن اللاوعي الجماعي الخاص بك يضم أفكارًا وصورًا تكونت بشكل مستقل عن تجربتك الشخصية ويتشاركها جميع البشر. كما ذكرنا ، النماذج البدائية هي محتوى اللاوعي الجماعي الخاص بك.

خصائص الإنسانية: من الناحية الفنية ، ميز يونغ (6-5 ، 1968)بين النموذج الأصلي (الذي يتم وضعه إلى الأبد في اللاوعي الجماعي) والصورة البدائية (التي تتطفل على الوعي وتؤطر فهمنا الحدسي للعالم). أنا أستخدم مصطلح "النموذج الأصلي" للإشارة إلى الصورة النموذجية. لا يمكننا أبدًا رؤية النموذج الأصلي نفسه ؛ نرى شكله الواضح من خلال صورة نموذجية. بكلمات يونغ الخاصة ، "إن مصطلح" النموذج الأصلي "ينطبق بالتالي بشكل غير مباشر فقط على" مجموعات التمثيلات ، "لأنه يشير فقط إلى تلك المحتويات النفسية التي لم تخضع بعد للتطوير الواعي ، وبالتالي فهي مسند فوري للتجربة النفسية. بهذا المعنى ، هناك فرق كبير بين النموذج الأصلي والصيغة التاريخية التي تطورت. تظهر النماذج البدئية في شكل يكشف بشكل لا لبس فيه عن التأثير النقدي والتقييمي للتطوير الواعي ، خاصة في المستويات العليا من التدريس الباطني. إن مظهرها المباشر ، كما نواجهه في الأحلام والرؤى ، يكون أكثر فردية ، وأقل قابلية للفهم ، وأكثر سذاجة مما هو عليه في الأساطير ، على سبيل المثال. النموذج الأصلي هو في الأساس محتوى غير واعٍ يتم تغييره من خلال الوعي والإدراك ، ويستمد لونه من الوعي الفردي الذي يظهر فيه. . . .

لا يهتم الإنسان البدائي كثيرًا بالتفسيرات الموضوعية لما هو واضح ، لكن لديه حاجة ملحة -أو بالأحرى ، فإن نفسية اللاواعية لديها دافع لا يقاوم -لاستيعاب كل تجارب الحس الخارجي في الأحداث النفسية الداخلية. "العالم الاجتماعي: من الصعب للغاية "إثبات" أن النماذج البدائية بدائية وليست مبنية اجتماعياً. كيف ينبغي للعالم أن يشرع في التحقق من صحة النموذج الأصلي الكامن إذا لم يتم تشكيله بالكامل ولم يتم رؤيته بعد؟ في الواقع ، أين يوجد النموذج الأصلي في العقل؟ لأغراض حل النزاع ، لا داعي للقلق بشأن حقيقة النماذج الأصلية. تظهر الصراعات في شكل سرد ، وأي قصة لها موضوعات أساسية. البحث عن النماذج الأصلية هو في النهاية بحث عن موضوعات علائقية أساسية تحفز العاطفة والإدراك والسلوك في الصراع. توصيل محتواها: راجع Chomsky 1972 وCook et al. 2007. صراعك الحالي: هذا يتطلب "الخيال النشط" ، وهو مصطلح صاغه سي جي جونغ ، الذي صوره على أنه أسلوب لكشف النقاب عن المحتوى اللاواعي في حالة اليقظة (Stevens 1990). عودة أبدية : راجع Eliade 1958. أساطير كل جانب: الاستبطان الإبداعي هو عملية للكشف عن الهوية العلائقية النموذجية لكل متنازع مقابل الجانب الآخر. وإعادة النظر في وجهات النظر: طور برايان أراو وكريستي كليمنس مفهوم "الفضاء الشجاع" وناقشا نقد "الموافقة على الاختلاف". راجع Brian Arao و . 50–135 ،(VA: Stylus، 2013 to Brave Spaces"، in L. Landreman، ed.، The Art of Effective Facilitation: Stories and Reflections from Social Justice Educators (Sterling، Kristi Clemens ، "From Safe Spaces العديد من الأفكار التي أقدمها عن المساحات الشجاعة مستمدة من فصل كتابي ممتاز. بالإضافة إلى ذلك ، انظر .397-408 R. Boostrom، "Safe Spaces: Reflections on a Educational Metaphor،" Journal of Curriculum Studies 30، no. 4 (1998): وهم الأمان: انظر أراو وكليمنس (المرجع نفسه). يمكن أن ينحل بسهولة: يوضح البروفيسور فاميك فولكان (1999) مجموعة مفيدة من الديناميكيات العاطفية التي يجب البحث عنها في الصراع: 1.النزوح إلى صراع صغير: تشرع الأطراف أزمة صغيرة أثناء حوارها ، والتي توفر إضاءة مكثفة وغنية رمزياً من المخاوف الرئيسية التي تؤجج التوتر.

2.ظاهرة الصدى: تردد الأطراف الأحداث الخارجية الأخيرة التي تورطت هوياتهم المتعارضة.

3.التنافس على التعبير عن الصدمات والأمجاد المختارة: تتنافس الأطراف على مظلماتهم التاريخية أسوأ ، رافضين التعاطف مع آلام الآخرين ومعاناتهم.

4.ظاهرة الأكورديون: يقترب كل طرف من الآخر ، ثم ينسحب بنمط متكرر.

5.الإسقاطات: تلقي الأطراف جوانب غير سارة من هويتها على الآخرين.

6.انهيار الوقت وانتقال الصدمة عبر الأجيال: تدمج الأطراف صدمة الماضي مع التجربة الحالية ، مما يعيد إحياء المشاعر المرتبطة بالصدمة.

7.نرجسية الاختلافات الطفيفة: تولي الأطراف أهمية كبيرة للاختلافات الصغيرة في الهوية ، وترسم الحدود بين الهوية الأساسية للجانب الآخر وحمايتها من التلف أو التآكل. الاحتياجات العلائقية الأساسية: يُعرِّف الباحث في العواطف NH Fridja (1988) الاهتمام بأنه "نزعة دائمة إلى حد ما لتفضيل حالات معينة من العالم".

المكانة والدور: راجع .Fisher and Shapiro 2005 المصالح التي تقف وراءها: .Fisher et al. 1991 في الصراع: يمكن إرجاع مفهومي عن الأسئلة المقارنة جزئيًا
إلى الرؤى النظرية لـ .C

، (Sluzki (1992 ، 2 الذي يقترح أن القصص هي "أنظمة دلالية ذاتية التنظيم تحتوي على حبكة (ماذا) ، وشخصيات (من) ، ومكان (أين ومتى). هذه المكونات
السردية ، بدورها ، يتم تجميعها معًا ، ويتم تنظيمها من خلال النظام الأخلاقي (المعنى أو الموضوع العام) للقصة ، وبالتالي تنظيمه ، مما يؤدي إلى عزل التفسيرات
البديلة بشكل فعال. لتغيير طبيعة القصة ، تتمثل إحدى الأساليب المفيدة في تحويل التسميات إلى سلوك ، وطرح أسئلة مثل "تحت أي ظروف تشعر. . . ؟ "
نفس الأسئلة: معظم هذه الأسئلة مأخوذة من مقال للبروفيسور سارة كوب ، (2003)الذي يسمي هذا الشكل من الاستفسار "الاستجواب الدائري" ، وهو أسلوب
[illegible] Retzinger
و ، (Scheff (2000 ، 76"ربما يكون أكبر عائق للتقدم في التفاوض بشأن النزاعات العالقة هو أن يشعر أحد الطرفين أو كلاهما أن قصصهم لم تُروى أو ، إذا رويت ،
لم تسمع.

عندما يشعر كلا الطرفين بعمق ، قد يتغير المزاج إلى النقطة التي يمكن أن تبدأ فيها المفاوضات. تتمثل مهمة الوسيط في مثل هذه الحالات في مساعدة الأطراف
على صياغة قصصهم بطريقة لا تتجاهل المشاعر والتأكد من الاعتراف بهم عند إخبارهم ."عواطفك الخاصة: كما لاحظ فيليب ويلكنسون ونيل فيليب ، (15
، 2007)"الأساطير ، مثل القصائد ، تعمل من خلال الاستعارة. إنهم يطويون العالم على نفسه ، حتى النقاط التي كانت بعيدة ومتميزة عن بعضها البعض تتلامس
وتندمج ، وتوضح لنا هذه التكافؤات من نحن حقًا. "وضع سياق الصراع الخاص بك: لفهم أساطير الشخص ، يجب أن تفهم التأثير الشخصي للصراع بالإضافة إلى
العوامل السياقية مثل التأثيرات السياسية أو الاجتماعية أو الاقتصادية. افترض كورت لوين ، (337 ، 1997)جد علم النفس الاجتماعي ، صيغة مشابهة من الناحية
المفاهيمية للتنبؤ بالسلوك: السلوك (ب) هو دالة للشخص (P)وبيئته .(E)باختصار ، .(B = f (P ، E

وأوضح ، "لفهم أو التنبؤ بالسلوك ، يجب اعتبار الشخص وبيئته كوكبة واحدة من العوامل المترابطة" (833) . هذا له آثار على المصالحة. الأسطورة ليست مجرد
منتج للفرد أو البيئة ولكن للنتيجة المجمعة. دراما بدائية: يقترح المؤرخ جوزيف كامبل أن الأساطير تسمح لنا بالاتصال بأجزاء منا خارج وعينا. حجة غير مثمرة:
عقدت هذه الورشة في مايو 2013في اسطنبول ، تركيا ، بالتزامن مع قمة المنتدى الاقتصادي العالمي للشرق الأوسط.

"الحذر بشكل مفهوم": انظر .Neu and Volkan 1999
راجع أساطيرك: يمكن أن يساعدنا التمثيل الرمزي للتجربة البشرية في رؤية ما وراء التحليل العلماني إلى الدوافع الروحية العميقة للسلوك. يمكن لتحليل الطقوس ،
على سبيل المثال ، تركيز الانتباه على الممارسات الرمزية التي تغذي الجوع إلى المعنى الروحي. قوة الجانب الآخر: مصادر القوة هذه مقتبسة من .217-44 :(1992)
Model on Interpersonal Influence: French and Raven Thirty Years Later،" Journal of Social Behavior and Personalality 7، no. 2
Studies in Social Psychology، eds. انظر1965. في عام - المعلومات - السادسة للسلطة أضاف رافين القاعدة BH Raven، "A Power Interaction
إيد ستاينر وم. فيشبين (نيويورك: هولت ، رينهارت ، ونستون ، .82–371 ، (1965مصدر القوة: في BH Raven، Social Influence and Power، in Current
صراع مع ديناميكيات القوة غير المتكافئة ، قد يقاوم كل طرف رواية القصص. أولئك الذين يعتبرون أنفسهم أكثر قوة قد يقاومون مشاركة روايتهم خوفًا من فقدان
السلطة.

أولئك الذين يعتبرون أنفسهم أقل قوة قد يقاومون مشاركة روايتهم خوفًا من الانتقام.
ومع ذلك ، حتى لو شارك جانب واحد فقط في روايته ، يمكن للطرفين الاستفادة. النظر في عمل البارزين
عالم النفس الاجتماعي إرفين ستوب ، الذي أجرى مداخلة في رواندا لتعزيز التئام الجروح بين الهوتو والتوتسي. وقد خلف الصراع أكثر من مليون قتيل ،
معظمهم نتيجة قتل الهوتو المتطرفين التوتسي والهوتو المعتدلين. عندما كان ستوب في رواندا ، كان التوتسي في السلطة الآن. لكنه عمل مع مجموعة
مختلطة من الهوتو والتوتسي. على الرغم من امتناع الهوتو عن

شارك القصص ، لاحظ أن جعلهم يستمعون إلى قصص التوتسي عزز التعاطف وساهم في عملية المصالحة. انظر .203 ، Staub and Pearlman 2001

الفصل 11: العمل من خلال الألم العاطفي

"نعمة أفضل": انظر جوزيف جلاتهار 151 ، 2008. ضرورة الانتقام: قد يكون الانتقام خطوة استراتيجية مفيدة - ولكن مع ذلك يجب أن يكون نتيجة قرار واعٍ ، وليس استجابة غير متقنة. ضع في اعتبارك العلاقات بين نيك البالغ من العمر اثني عشر عامًا وشقيقه الأصغر جو. إذا سرق نيك كتاب جو الثمين ، فقد ينتقم جو بسرقة كتاب نيك المفضل ، في الواقع يرسل رسالة: لا تعبث معي. ولكن إذا عاد جو وضرب نيك في وجهه ، فربما لم يكن للرد الأصلي تأثيره المقصود. الغرض من العمل من خلال الألم العاطفي هو التأكد من أنك تتبع استراتيجية مثالية ، بدلاً من مجرد الرد الأعمى على جريمة متصورة. كل قوتك: تشير هيلين لويس (1971) إلى أن معظمنا يفضل قلب العالم رأسًا على عقب بدلاً من قلب أنفسنا رأساً على عقب.

فك رموز معناه: أقترح ، كقاعدة عامة ، أن يحدث الشفاء على نفس مستوى هوية الألم: شخصي أو اجتماعي أو روحي. إذا عانى فريق كرة القدم England Patriots New من خسارة مذلة (ألم لهوية الجماهير الاجتماعية) ، فإن النفسية الجماعية لأهل نيو إنجلاند ستشعر بالأذى ، وسيكون العلاج النفسي الفردي أقل علاجًا بكثير من فوز الفريق في الأسبوع التالي. في المقابل ، من غير المرجح أن يشفى الجرح العاطفي الناتج عن شجار مع شقيقك دون محادثة من القلب إلى القلب مع هذا الشخص. يجب على المرء أن يعزز الشفاء بنفس مستوى الألم. تشعر بالأذى: تأكد من أن المتنازعين يأخذون بزمام كامل نطاق عواطفهم. لاحظ عالم النفس الاجتماعي جيمس أفريل (1982) أننا نفترض أن مشاعر الإيثار هي مشاعرنا ولكننا نميل إلى التخلي عن المسؤولية عن الغضب والعواطف المؤلمة ذات الصلة. لا يعتذر فاعل الخير عن تبرع سخي لمجرد نزوة ولكنه سيسعى إلى تبرير صراخه تجاه شخص ينتقد ممارساته التجارية. والرد : هذا النهج يشبه العلاج السلوكي المعرفي ، الذي ينصح الناس بملاحظة الحديث السلبي عن النفس والرد دفاعًا عن أنفسهم. يعتقد الفيلسوف الهندي كريشنامورتي (215 ، 1991) في كتابة اليوميات لالتقاط تلك الأفكار: "يجب أن تبطئ هذه الآلية الدوامة نفسها حتى تتم ملاحظتها ، لذا فإن كتابة كل شعور بالفكر قد يكون مفيدًا. كما هو الحال في صورة بطيئة الحركة ، يمكنك رؤية كل حركة ، لذا في إبطاء سرعة العقل ، يمكنك حينئذٍ ملاحظة كل فكرة ، تافهة ومهمة ." مؤلم بالضرورة: مشاركة المشاعر المؤلمة يمكن أن تعزز الوعي بالذات. قد نخشى أن يتم الحكم علينا ثم نشعر بالعار بسبب خزينا. يسمي شيف (1988) هذا "دوامة العار". في مثل هذه الظروف ، قد نصبح حساسين بشدة لصورتنا في عيون الآخرين ، كما اقترحت نظرية تشارلز هورتون كولي (85–179 ، 1902) حول "الذات الزجاجية". وأشار إلى أنه "في الخيال ، ندرك في عقل الآخر بعض التفكير في مظهرنا وأخلاقنا وأهدافنا وأعمالنا وتتأثر بها بشكل مختلف.

. . .

يبدو أن فكرة الذات من هذا النوع لها ثلاثة عناصر رئيسية: تخيل مظهر الشخص الآخر ؛ تخيل حكمه على ذلك المظهر ؛ ونوع من الشعور بالذات مثل الكبرياء أو الإهانة "(ص 184). يميل العار إلى أن يكون من أصعب المشاعر التي يجب الاعتراف بها والعمل من خلالها. في حين أن الغضب يتعلق بما فعلته أنت أو أي شخص آخر ، فإن الخزي يتعلق بهويتك. ألم بعضهما البعض: انظر Brian Arao و ، "From Safe Spaces to Brave Spaces" ، Kristi Clemens في L.

ed., The Art of Effective Facilitation: Stories and Reflections from Social Justice Educators (Sterling, VA: Stylus, 2013), 135–50.
Landreman، أو وسيط محترف: يمكن أن يكون الوسيط مفيدًا بشكل خاص في مساعدة المتنازعين على العمل من خلال الخزي والإذلال. عادة ما تكون هذه المشاعر مخفية. التحدث عنها يمكن أن يثير المزيد من الخجل. في حين أن الأساليب التقليدية لحل النزاعات تشجعنا على "التنفيس" عن مشاعرنا ، فإن هذا يمكن أن يخجل نظيرنا ويدمر الروابط ؛ لكن الضعف الكامن في الحوار المباشر يمكن أن يؤدي أيضًا إلى شعور كل جانب بالخزي. وبالتالي ، في نزاع مشحون عاطفياً ، يمكن للوسيط إنشاء مساحة شجاعة وتقديم المساعدة بأمان

يعترف العملاء بأساطير بعضهم البعض ومشاعر الرفض والغربة والإذلال. انظر عمل البروفيسور جيمس جيليجان (1996)لمعرفة المزيد عن قوة العار في تصعيد الصراع.
لقد تكبدت: يقول ليفتون (1979)أنه لا يمكننا تجاوز الخسارة دون الحداد. يقترح فولكان (Volkan، 1981)أنه لتشجيع الحداد الجماعي ، كما هو الحال بعد نزاع مجتمعي ، يمكن للمجموعات أن تخلق أشياء لربط الظرف الحالي بخسارة الماضي ؛ يمكن أن تخدم الآثار والعطلات والطقوس الأخرى هذا الغرض. استقلاب الخسارة: يعتقد فرويد أن جعل اللاوعي واعيًا ضروريًا للشفاء العقلي.

في مقالته "التذكر والتكرار والعمل من خلال" ، يناقش طريقتين للتعامل مع الذكريات المؤلمة: (1)التمثيل ، حيث نتذكر دون وعي الذكريات المؤلمة ونتصرف بها ، ونكرر أنماط السلوك المختلة ، و (2)العمل من خلال الصدمة من خلال تذكرها بوعي والتعامل معها. انظر الطبعة القياسية للأعمال النفسية الكاملة لسيغموند فرويد ، المجلد. 12 ، 1950 (نُشرت في الأصل عام 1914)، 145-56. في Mourning and Melancholia ، يجادل فرويد بأن هناك استجابتين للخسارة: (1)الكآبة هي استجابة غير واعية للخسارة ، تثبيت مرضي على الشيء المفقود الذي يستهلكنا عاطفياً ، بينما (2)الحداد هو عملية واعية للحزن على خسارة؛ نتقبل ونفصل عاطفيًا عن الشيء أو الشخص المفقود ونعيد صياغة مشاعرنا في مكان آخر. انظر الطبعة القياسية للأعمال النفسية الكاملة لسيغموند فرويد ، المجلد. 14 ، 1950 (نُشرت في الأصل عام 1917)، 237-58. انطباع غير لفظي كليًا: انظر Herman 1997 وVan der Kolk 1988. في الهواء: أنا ممتن لبولي هاملين ، من برنامج التفاوض في كلية الحقوق بجامعة هارفارد ، على رؤاها حول العلاقة بين الطقوس والعناصر الأساسية لكوكبنا. "من المستحيل الغرق": انظر سي إس لويس ، رسائل إلى مالكولم بشكل رئيسي حول الصلاة: تأملات في الحوار الحميم بين الإنسان والله (نيويورك: كتاب الحصاد ، 1963)، 106. "المجتمع البشري": انظر Gobodo-Madikizela 2003 ، 117. الوضوح سيظهر: يؤكد رئيس أساقفة جنوب إفريقيا ديزموند توتو وابنته مفو توتو أنك بحاجة إلى تقرير ما إذا كنت تريد تجديد أو إطلاق علاقة. تجديد العلاقة هو التسامح والمضي قدمًا في العلاقة ؛ لتحرير العلاقة هو الابتعاد عنها . يؤكد المؤلفان على أن "الأفضلية هي دائمًا التجديد أو المصالحة ، إلا في الحالات التي تكون فيها السلامة مشكلة. . . . إن تجديد علاقاتنا هو كيف نحصد الثمار التي زرعها التسامح. . . .

من الممكن بناء علاقة جديدة بغض النظر عن حقائق العلاقة القديمة. بل من الممكن تجديد علاقة ولدت من رحم العنف "(توتو وتوتو 2014 ، 148). حتى سامح الجناة: البروفيسور جوناثان كوهين (1999)كتب مقالاً ممتازاً عن الأبعاد القانونية للاعتذار. ويؤكد أن "المحامين يجب أن يناقشوا الاعتذار أكثر مع موكليهم لأن القيام بذلك في كثير من الأحيان من شأنه أن يجعل عملائهم في وضع أفضل. . . .

في كثير من الحالات ، تكون الفوائد المحتملة للاعتذار كبيرة ، وعندما يتم الاهتمام بكيفية تقديم الاعتذار - ضمن آلية قانونية "آمنة" مثل الوساطة ، ومع الانتباه إلى الفروق الدقيقة مثل الاعتراف بالخطأ دون تحمل المسؤولية إذا كانت التغطية التأمينية في القضية - مخاطر الاعتذار صغيرة "(ص 1068). الندم والدفاع: يفرق Enright and Coyle (1988) بين التسامح والعفو والتسامح والعذر والنسيان والإنكار والمصالحة.

الفصل 12: بناء وصلات متقاطعة

دولة ديمقراطية متعددة الأعراق: شاهد الفيديو خمس مهارات للوصول إلى نعم (1996)مع روجر فيشر. الكفاح المسلح: هذه القصة مستمدة من ثلاثة مصادر: (1) محادثة شخصية مع رولف ماير في تنزانيا في قمة إفريقيا للمنتدى الاقتصادي العالمي. (2)عرضه التقديمي في برنامج التفاوض بكلية الحقوق بجامعة هارفارد في 11 أبريل 2014؛ و (3)مقابلة مسجلة بالفيديو للبروفيسور روجر فيشر من سيريل رامافوزا وروولف ماير حول تجربة الصيد وتأثيرها على عملية التفاوض لإنهاء الفصل العنصري (انظر فيديو فيشر (المرجع نفسه). فرضية الاتصال ، 1954 ، 267). مجرد تجميع مجموعتين معًا لا يكفي لتحسين العلاقات بين المجموعات.

[illegible]
الذي يؤدي إلى تصور المصالح المشتركة والإنسانية المشتركة بين أعضاء المجموعتين. "اضطراب الصراع: انظر Josselson 1992 للحصول على نموذج ذي صلة يصور أبعاد الاتصال البشري.

من العالم: الانتماء هو متغير أساسي في اللعب. مثلما يشعر الإدماج بالرضا ، فإن الإقصاء أمر سيئ - ويسجل في نفس مناطق الدماغ حيث نشعر بالألم الجسدي. قام باحثون من جامعة كاليفورنيا بفحص أدمغة المشاركين الذين يرقدون في ماسح الرنين المغناطيسي الوظيفي أثناء لعبهم لعبة القذف بالكرة المحوسبة. اعتقد المشاركون أنهم يلعبون اللعبة مع لاعبين آخرين ؛ كان الاثنان الأخيران في الواقع حلفاء محوسب. في البداية ألقى الجميع بالكرة ذهابًا وإيابًا. ثم قام الاتحادان باستبعاد المشارك بشكل منهجي. اتضح أن الاستبعاد ينشط القشرة الحزامية الأمامية الظهرية ، (dACC) وهي منطقة رئيسية في الدماغ تنشط عندما نشعر بألم جسدي. وجدوا أنه حتى عندما يدرك المشاركون أن برنامج الكمبيوتر تم إعداده مسبقًا لاستبعادهم ، فإنهم ما زالوا يشعرون بالرفض .(Eisenberger et al.2003)

توجد دوائر عصبية لتخفيف آلام الرفض. في إحدى الدراسات ، قام الباحثون بإعطاء تايلينول لمدة ثلاثة أسابيع لنصف المشاركين بينما تلقى النصف الآخر حبة دواء وهمي. لم تعرف أي من المجموعتين حبوب منع الحمل التي كانوا يتناولونها. أكمل المشاركون كل ليلة استبيانًا حول تجربتهم المحسوسة بالإقصاء. بحلول اليوم التاسع من الدراسة ، أبلغت المجموعة التي تناولت تايلينول عن شعورها بألم اجتماعي أقل من مجموعة الدواء الوهمي. مع مرور كل يوم ، اتسعت الفروق في مشاعر الألم الاجتماعي. في دراسة متابعة ، لم يشعر المشاركون الذين تناولوا Tylenol لمدة ثلاثة أسابيع بأنهم مرفوضون في لعبة قذف الكرة المحوسبة ، حتى عندما لم يقذف أحد الكرة في اتجاههم .(DeWall et al. 2010) تؤكد هذه الدراسات الفطرة السليمة - أن الرفض مؤلم وأن ألمه يمكن تهدئته - ولكنها تثير السؤال المشعر حول كيفية تخفيف الألم. إن إخبار دولتين في حالة حرب لأخذ تايلينول ببساطة يخطئ النقطة. من المناقشات الدبلوماسية: قد يتجاهلك شخص ما كوسيلة لكسب النفوذ عليك. قد ترفض دولة قوية ، على سبيل المثال ، الاعتراف سياسيًا بجماعة متمردة من أجل تجنب إضفاء الشرعية على تلك المجموعة. يعلق عليها: انظر Iacoboni 2009. عن آلامهم: أجرى البروفيسور تانيا سينجر وزملاؤه (2004) دراسة تاريخية تظهر انعكاسًا للتجربة التعاطفية وتوصلوا إلى اكتشافين مهمين. أولاً ، سواء تعرضت أنت أو شريكك للانفجار ، يتم تنشيط نفس أجزاء مصفوفة الألم في دماغك ، بما في ذلك الجزرة الأمامية الثنائية والقشرة الحزامية الأمامية المنقارية وجذع الدماغ والمخيخ. بمعنى آخر ، عندما تتعاطف مع ألم شريكك ، تنشط شبكاتك العصبية بحيث تشعر حرفيًا بألم شريكك. ثانيًا ، لا تشعر بألم شريكك في الامتلاء التجريبي. يكرر التعاطف النبرة العاطفية لألم شريكك ، ولكن عادةً بدون التجربة الحسية الكاملة. قد تشعر بقلق شريكك ، لكن بدون عقدة في معدتك أو ضيق في صدرك. انظر أيضًا de Vignemont and Singer 2006.

تشير دراسات المتابعة إلى أنه ضمن مجموعة متنوعة من الحالات ، يمتد التعاطف المرتبط بالألم إلى أ شريك لا تعرفه. شاهد مقطع فيديو لإبرة تلسع ظهر يد شخص غريب ، ومن غير المستغرب أنك تتألم من الألم. ومع ذلك ، لا يمكنك الشعور بألم أو فرح الجميع ، لأنه لن يكون هناك مساحة عاطفية متبقية في عقلك لتشعر بمشاعرك. يميل التعاطف العاطفي إلى التنشيط في تلك العلاقات التي تعتبر ذات أهمية عاطفية أو بارزة بالنسبة لك. على سبيل المثال ، انظر Morrison et al. 2004. ارتباط دائم: يتوافق تعريفي للارتباط مع التعريف الكلاسيكي الذي قدمته عالمة النفس ماري أينسوورث ، (Ainsworth and Bell ، 1970 ، 50) وهي رائدة في نظرية التعلق ، والتي عرّفت التعلق بأنه "رابطة عاطفية لشخص أو حيوان واحد بينه وبين شخص آخر محدد - رابط يربطهم معًا في الفضاء ويستمر بمرور الوقت. "عرّف جون بولبي ، (194 ، 1969/1982) وهو رائد آخر في نظرية التعلق ، الارتباط بأنه "ارتباط نفسي دائم بين البشر". "أبيض وغير أبيض": راجع ، .Malcolm X السيرة الذاتية لمالكولم إكس: كما أخبر أليكس هالي

(نيويورك: بلانتين بوكس ، .47-346 ، (1964واقعية ، لكنها حتمية: من الناحية الفنية ، أسمي هذا ذكرى لمستقبل حتمي ، لأن المتنازعين يريدون خلق صورة
ذهنية للمستقبل حية وملموسة لدرجة أنه لا يمكن للمرء حتى تخيل حقيقة مستقبل بديل. في المستقبل: عقدت هذه الورشة في شرم الشيخ ، مصر ، عام ؛ 2008
لقد استخدمت نفس النهج في ورش العمل اللاحقة في الشرق الأوسط. مساحة كل منهما للآخر: من المزايا الرئيسية للروابط المتقاطعة أن كل صاحب مصلحة
يبني استثمارًا عاطفيًا في العلاقة. يمكن للمرء أن ينظر إلى هذا على أنه زواج: يشير مبدأ الاهتمام الأقل إلى أن الشخص الذي لديه أقل اهتمام بالعلاقة لديه القوة
الأكبر فيه. إذا كان لكلا الجانبين استثمارًا متساويًا نسبيًا في العلاقة ، فسيكون لكل منهما التزام متساوٍ نسبيًا بالبقاء فيها .(Waller 1938)"بالترتيب": شارك سردا
بوبوفيتش هذه التقنية معي خلال محادثة في كلية هارفارد للأعمال في 29نوفمبر .2012المحادثة واتخاذ القرار: اكتشف ماثيو ليبرمان (2013)أنه بحلول الوقت
الذي نبلغ فيه من العمر عشر سنوات ، تكون أدمغتنا قد قضى عشرة آلاف ساعة في تعلم كيفية فهم الناس والمجموعات. حتى عندما تكون أدمغتنا في حالة
انقطاع ، فمن المحتمل أن نفكر في العالم الاجتماعي. الرد عليهم: البروفيسور جون جوتمان (229 ، 2002)صاغ عبارة "محاولة للاتصال". متكرر وذو مغزى: هذا
القسم الخاص بالطقوس يعتمد بشكل كبير على الأفكار في جوتمان .229 ، 2002الرؤوس والقلوب: انظر .Allport 1958من هذه الشبكة: "The Siege on
، Crystal .mehelhteBM" (محاضرة قدمت في برنامج التفاوض في هارفارد كلية الحقوق ، كامبريدج ، ماساتشوستس ، 20سبتمبر .(2007"ملتزمون بك":
شارك رئيس الأساقفة توتو هذه الرؤية حول الارتباط البشري خلال الجلسة العامة الختامية للاجتماع السنوي للمنتدى الاقتصادي العالمي في دافوس ، سويسرا ،
في عام .2012

الفصل :13إعادة تكوين العلاقة

"هل تسهل؟": يعتمد وضع Park51على حقيقة. أنا أتخيل أجزاء لإلقاء الضوء على النقاط الرئيسية في هذا الفصل. على سبيل المثال ، في الوضع الحقيقي ، أيد
العمدة بلومبرج بشدة حق Park51في الاحتفاظ بموقع المركز المجتمعي والمسجد. بالإضافة إلى ذلك ، حتى وقت كتابة هذا الكتاب ، لم يكن هناك حل نهائي
للوضع. لم أشارك في عمليات التفاوض المحيطة بـ .Park51محادثة حول الهوية: في الولايات المتحدة ، غالبًا ما كان الجدل الوطني حول العلاقات بين الأعراق
قد بدأ بسبب حلقة واحدة من الظلم العنصري الجسيم ، والتي تعمل كحافز لحوار أوسع حول القضايا. الفصل والاستيعاب والتوليف: يوضح البروفيسور دونالد
هورويتز (65-64 ، 1985)عدة عمليات للانشطار العرقي والاندماج: الاندماج والدمج والانقسام والتكاثر (حيث تنتج المجموعات مجموعات إضافية ضمن رتبها).
راجع أيضًا .Byman 2000القادة الذين التقى بهم: المطابقة لها تكاليفها: انتقد بعض الناس الرئيس أوباما لاتباعه بروتوكولًا مضللًا قلل من مكانة الولايات المتحدة
("أوباما يرسم النار من أجل الانحناء للإمبراطور الياباني" .(2009ليس بالقوة: وفقًا لـ ، (165 ،William James (1958ينتج التحويل عندما تقوم بتحويل مجموعة
من الأفكار المحيطية بكيانك إلى "المركز المعتاد للطاقة الشخصية". وتتعايش طريقتهم: قد تبدو بعض أساليب تعزيز العلاقات بين المجموعات تركيبية ولكنها
ليست كذلك في النهاية. يمكن القول إن التعددية الثقافية بدون مظلة شاملة للحكم المشترك والاتصال ليست أكثر من تمثيلية توليفية. يمكن القول إن نظرية
بوتقة الانصهار هي طريقة ليست للتوليف بل للتكيف من قبل الجميع لهوية جماعية مشتركة. يتطلب التوليف أن تحافظ كل قبيلة على هويتها المستقلة مع
الانتماء إلى قبائل أخرى من خلال هوية جماعية مشتركة ، وبالتالي بناء مجتمع من القبائل. بمعنى آخر ، الهدف هو تحسين كل من الاستقلالية والانتماء. لمزيد من
المعلومات حول الهوية المشتركة في المجموعة ، راجع .Gaertner et al. 1993

التعريف على أنه أمريكي: تصف عالمة النفس الاجتماعي كارينا كوروستيلينا (2007)كيف قام ملك المغرب بتجميع الهويات المتضاربة لقبائل الاستقلال العربية والبربر. عانى الأمازيغ من الإقصاء السياسي والاجتماعي ، بما في ذلك من عام 1956إلى عام 1958 ، عندما أمر حزب الاستقلال أن يشغل العرب جميع المناصب السياسية وحظر البث باللغة البربرية. أدرك الملك محمد أن الهوية المركبة هي السبيل الوحيد لضمان السلام والأمن. وبحسب كوروستلينا ، فإن "ملك المغرب اخترع مفهوم" البربر المعرَّبين "وأرضى أهم اهتمامات العرب (مثل تعليم اللغة العربية في جميع المدارس) والبربر (الاعتراف بحزبهم السياسي) في إطار أمة موحدة . "

يقدم العالم السياسي دونالد هورويتز (598 ، 1985)مجموعة متنوعة من الترتيبات الهيكلية لتعزيز التوليف: (1)تفريق الصراع عن طريق تكاثر نقاط القوة من أجل إبعاد الحرارة عن نقطة محورية واحدة ، مثل تشتيت السلطة بين المؤسسات في المركز ، كما هو الحال في نظام الولايات المتحدة ؛ (2)التأكيد على الاختلافات العرقية ، مما يصرف الانتباه عن الاختلافات العرقية ؛ (3)وضع سياسات تحفز التعاون بين الأعراق ؛ (4)وضع سياسات تشجع على مواءمة المصالح بدلاً من الإثنية ؛ و (5)تقليل الفوارق بين المجموعات. احتلال كوريا: انظر دنبار 2012وهونغ 2014. قاعة مدينة جديدة: هونغ 284، 2014. التاريخ يستحق التقدير: المرجع نفسه. على سابقتها: انظر Metropolitan Government 2012. وحاضر مشع: هذه النتيجة لم ترضي الجميع. كان أحد الانتقادات ، على سبيل المثال ، هو أن الموجة فوق قاعة المدينة القديمة كانت إهانة لليابان ، التي عانت مؤخرًا من إعصار (باسيل .2013)

التوليف والاستيعاب والانفصال: انظر Haslam (2004 ، 128) للحصول على نموذج ذي صلة يصور الحلول القائمة على الفئات للصراع بين المجموعات. للحفاظ عليها: تُعقد نظرية الهوية الاجتماعية تأكيد روبرت فروست على أن "الأسوار الجيدة تصنع جيرانًا جيدين" . وبينما تنفصل الأسوار ، فإنها تفصلنا عنها أيضًا ، مما يضع الأساس للمقارنة الاجتماعية والتمييز المحتمل. انظر Tajfel and Turner 1979. اتفاقية السلام: انظر Pogatchnik 2008. مجتمع متكامل: هناك اعتبار آخر للانفصال وهو التحدي المتمثل في إعادة الاندماج. كيف ، على سبيل المثال ، يجب أن تزيل الحكومة جدران السلام؟ الرد الواضح: "فقط مزقهم!"

لكن هذه العملية تفرض إرادة الحكومة على المجتمعات التي قد لا تكون مستعدة للتغيير. لفرض التغيير هو المخاطرة بإحداث تأثير القبائل. نهج بديل ، وضعه ديفيد فورد ، وزير العدل السابق لأيرلندا الشمالية ، هو هدم جدران السلام فقط بموافقة المجتمع. في حين أن هذا قد يعالج المشاعر العاطفية المحلية بشكل أفضل ، إلا أنه يستغرق أيضًا وقتًا وتنسيقًا وموارد. يفضل الضعفاء التوليف: على سبيل المثال ، وجدت دراسة للجامعات -واحدة يغلب عليها البيض والأخرى يغلب عليها السود -أن مجموعة الأغلبية فضلت سياسات الاستيعاب ، بينما فضلت مجموعة الأقلية السياسات التعددية .(Hehman et al. 2012) "الأعداء - معظمهم من ألمانيا": انظر رودريغيز فيلا .27 ، 2009 "عشرين عامًا قبل ذلك": المرجع نفسه. "قتل يوم 11 سبتمبر": انظر جيه شابيرو ، بيل كلينتون يؤيد المركز الإسلامي بالقرب من منطقة الصفر ، في DNAinfo ، 21 سبتمبر 2010 ، http://www.dnainfo.com/new-york/20100921/downtown/bill- كلينتون تؤيد مركز مسلم بالقرب من الصفر.

الفصل الرابع عشر: إدارة الجدل

خطوة أخرى: الفيلسوف جورج فيلهلم فريدريش هيجل نسب الفضل إلى كانط في تشكيل نموذج أطروحة التوليف والتخليق. قام يوهان فيشتي بتحسينه ونشره .(Buytendijk 2010 ، 11)من الجدل حتى الاكتمال: تصور هيجل الغرض من الديالكتيك على أنه "دراسة الأشياء في كيانها وحركتها وبالتالي إظهار محدودية مقولات الفهم الجزئية" (هيجل .149 ، 187)

يظهر التوليف الملموس: ألهم منهج هيجل الديالكتيك كارل ماركس وفريدريك إنجلز لخلق "المادية الديالكتيكية" ، فلسفة العلم والطبيعة التأسيسية للنظام الشيوعي للاتحاد السوفيتي. جادل ماركس بأن الصراع الجدلي بين البرجوازية (الرأسماليين وملاك الأراضي) والبروليتاريا (العمال اليدويين) ينتج عنه دورة ثورات يمكن التنبؤ بها. بمعنى آخر ، يتمتع الأشخاص الذين يكسبون كل المال بثرواتهم (أطروحة) ، بينما يعمل العمال اليدويون في وظائف مرهقة جسديًا مقابل تعويض ضئيل نسبيًا (نقيض). من المفهوم أن يصاب العمال اليدويون بالإحباط والثورة.

مع تولي نخب جديدة زمام الأمور واندلاع ثورات جديدة ، يقترب النظام السياسي أكثر فأكثر من تركيبته النهائية -الشيوعية -مجتمع لا طبقي وعديم الجنسية قائم على الملكية المشتركة والرضا على أساس الحاجة وليس الرغبة المادية. حزمة التناقضات: تستخدم آن فرانك عبارة "حزمة من التناقضات" في مذكرات فتاة صغيرة. "غير قادر": جيمس .94-393 ، 1926تستحق النقد: انظر .Beck 1999انظر أيضًا Burns 1980. have of الانتقام: تتضمن الأساطير اليونانية ثلاثة أرواح انتقامية معروفة في اللاتينية باسم Furies: Alecto(الغضب المستمر) ، Tisiphone(الانتقام) ، و Megaera(الحقد). وفقًا لبوب بيلي موكر ، (16 ، 2014)"كان اليونانيون القدماء خائفين جدًا من الإساءة إليهم لدرجة أنهم نادرًا ما يذكرونهم بالاسم". في صراع ما ، تقود هذه التجارب العلائقية الثلاث -الغضب والانتقام والحقد -قدرًا كبيرًا من الديناميكيات المدمرة. "حتى النتيجة": إذا شعرنا أن طرفًا آخر قد تسبب عمداً في إلحاق المعاناة بنا ، فإننا نميل إلى تجربة الرغبة في إلحاق المعاناة بهم بنفس الدرجة التي نشعر أننا عانينا منها على الأقل.

هذه هي "العين بالعين" الكلاسيكية. بالنسبة إلى الخارج ، قد يكون من الصعب فهم كيف يكون حجم انتقامنا مناسبًا لما قد يعتبرونه إهانة صغيرة. لكن ربما يكون الشخص المطلع قد تعرض لنفس الإجراء الذي تعرض له هجوم كبير على الهوية ، مما يبرر الانتقام الشديد. وبالمثل ، في Inferno ، يصف الشاعر الإيطالي من القرن الرابع عشر دانتي أليغييري كيف أن أرواحهم ، كتعويض عن خطايا الناس على الأرض ، تعاني من عقاب مماثل في الجحيم. على سبيل المثال ، فإن أرواح الزناة ، التي يسميها "فاعلي الشر الجسديين" ، تتحمل الرياح العاتية للعواصف العنيفة ، وهي عقاب مناسب على سوء حكمهم الجسدي القائم على الشهوة. في الواقع ، إذا شعرنا بالضحية ، فقد نشعر بتوق دانتي-إيسكي إلى أن يعاقب الآخرون كونتراباسو -أي بطريقة تشبه الخطيئة نفسها أو تتناقض معها. الإذلال والعار: لمفهوم التنفيس تاريخ فكري طويل. استخدمها أرسطو في الأصل كاستعارة لتوضيح القوة العاطفية وراء المسرحيات المأساوية. في روميو وجولييت ، ينتحر العشاق المتقاطعون بالنجوم كتضحية من أجل حبهم ، ويظهر التنفيس عندما تتصالح عائلات العشاق في معركة طويلة الأمد. بعد قرون قدم الطبيب النمساوي جوزيف بروير مفهوم التنفيس في علم النفس. قام بتنويم المرضى المصابين بصدمات نفسية وشجعهم على التعبير عن المشاعر المكبوتة حول الصدمة ، مدعيا علاجهم من أعراضهم. قام سيغموند فرويد ، (1925)ربيب بروير ، بدمج التنفيس في التحليل النفسي ، بحجة أن العواطف تتراكم في داخلنا ، مثل البخار في الغلاية ، مما يضغط علينا إما للإفراج عنها أو "التفجير". يُعرف هذا بالنموذج الهيدروليكي للعاطفة. النيكوتين أو الكوكايين: انظر .de Quervain et al. 2004حول الجاني: انظر .Carlsmith et al. 2008في هذه الدراسة ، توقع الأشخاص الذين عاقبوا "الفرسان الأحرار" في لعبة التبادل الاقتصادي أنهم سيشعرون بتحسن بعد فعل الانتقام ، لكنهم في الواقع شعروا بالسوء. الرغبة في الانتقام: انظر .Anger: The Misunderstood Emotion (New York: Touchstone، 1989، rev. ed.) ،C. Tavrisالهيجان العاطفي: تساعد "نظرية الترابط المعرفي الجديد للغضب والعدوان" على تفسير سبب جعلك التفكير في الأفكار الغاضبة أكثر غضبًا. انظر .Berkowitz 1993يؤكد هذه النقطة: انظر .Bushman 2002كانت عدوانية بنفس القدر: المشاركون الذين ضربوا الحقيبة أثناء اجترار نظرائهم الهجومي كانوا أكثر عدوانية من أولئك الذين لكموا الحقيبة وفكروا في اللياقة البدنية ، على الرغم من أن هذا الاختلاف لم يكن ذا دلالة إحصائية. في كل شخص: إذا كان المرء قادرًا على الرحمة ، فهو قادر على الفداء. هناك أدلة قوية على أن الرحمة فطرية. البروفيسور داشر كيلتنر (2010)من جامعة كاليفورنيا في

اقترح بيركلي أن لدى البشر غريزة التعاطف ، والتي يمكن ملاحظتها حتى عند الأطفال الصغار. الأطفال الذين يتكلمون لغويًا أو لغويًا فقط "يساعدون الآخرين بسهولة على تحقيق أهدافهم في مجموعة متنوعة من المواقف المختلفة" (Warneken and Tomasello 2006). للتخفيف من ذلك: انظر باتسون ، (1998) الذي يشير إلى الرحمة على أنها "اهتمام تعاطفي". قضى واحدًا فقط: P. Valdesolo وDA DeSteno "التزامن وضبط التعاطف الاجتماعي."

العاطفة ، 11لا. 2 (2011): 262–66. لحساسية التعاطف: انظر Lutz et al. 2008. ربط هؤلاء الباحثون الممارسة المنتظمة لـ LKM - أي تنمية المشاعر الإيجابية تجاه الذات والآخرين من خلال الممارسة التأملية الطقسية - بدوائر الدماغ المرتبطة بالتعاطف وأخذ المنظور. "صحة بدنية جيدة": راجع فريدريكسون وآخرون. 2008. التأمل في التعاطف يولد نشاطًا متزايدًا للدماغ في المناطق المسؤولة عن التعاطف والحركة المخططة ، مما يشير إلى أن التأمل قد يهيئ الدماغ والجسم لتخفيف معاناة الآخرين. انظر Lutz et al. 2008. التعاطف معهم: انظر شارون سالزبرغ ، Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness (Boston، MA: Shambhala، 2002). من علاقتهم: يمثل العهد الاجتماعي اتفاقًا أعمق من العقد الاجتماعي. يتضمن العقد الاجتماعي عقدًا فعالًا يحدد حقوق الأشخاص ومسؤولياتهم. العهد الاجتماعي هو اتفاق أخلاقي يمكنه بناء علاقات إيجابية بين المجموعات التي مزقت الثقة بالنسبة لها ، سواء كانت الحكومة والمواطنين ، والإدارة والقوى العاملة ، أو الآباء والأطفال. ابتكر مجلس الأجندة العالمي للقيم التابع للمنتدى الاقتصادي العالمي ، والذي أنا عضو فيه ، مبادرة لتشجيع رجال الأعمال وقادة الحكومات على إنشاء عهود اجتماعية خاصة بهم لتعزيز القيادة القائمة على القيم.

يواجهك بناء عهد اجتماعي بأسئلة صعبة حول السمات المميزة لمن تكون ومن تريد أن تكون. لا تمنحك القيم مسارًا دقيقًا للمضي قدمًا ولكنها توفر المبادئ الأساسية التي تستند إليها القرارات. "مع إنسانيتهم": محادثة شخصية مع روبرت جاي ليفتون ، يونيو 2010.

"ليس لدي أي ندم": انظر 77–276 ، Lifton 2011 الديالكتيك الثالث: يسلط باكستر ومونتغمري (1996) الضوء على الطبيعة الديالكتيكية للاستقلالية والتبعية ، مشيرين إلى بعض الديناميكيات التي تنشأ عندما يشعر الزوجان بالرغبة في التوحد والحفاظ على بعض الاستقلالية.

الفصل الخامس عشر: تنشئة روح المصالحة

يدعو "الإمكانية": صرح نورمان فنسنت بيل: "كن محتملاً. بغض النظر عن مدى الظلام الذي تبدو عليه الأشياء أو هي في الواقع ، ارفع من أنظارك وانظر الاحتمالات - شاهدها دائمًا ، لأنها موجودة دائمًا ." انظر http://www.quotes.net/quote/4490. الإيجابي الممكن: يمكن أن يستخدم الإمكانية الخيال من أجل الخير أو الشر. أمضى النازيون سنوات في شحذ تقنيات القتل الجماعي ، بدءًا بفرق إطلاق النار من مسافة قريبة ، ثم أدركوا كفاءة غرف الغاز ومحارق الجثث ؛ أحرق محتشد اعتقال أوشفيتز ما يقرب من 4400 شخص يوميًا. ولكن هناك أيضًا أمثلة لا حصر لها لأفراد يستخدمون خيالهم لتحسين الحالة البشرية. ماذا يمكن أن يكون: وصف مايكل أنجلو عمليته في نحت ديفيد بأنها محاولة لتخليص النحت من مادته الزائدة عن الحاجة. وبالمثل ، أعتقد أن التحدي المتمثل في حل النزاع البناء هو مساعدة الناس على التخلص من المواد الزائدة عن الحاجة لعلاقاتهم لاكتشاف إنسانيتهم المشتركة.

حدد ببليوغرافيا

آينسوورث ، إم ، وس. بيل. "التعلق والاستكشاف والفصل: يتضح من سلوك من هم في سن عام واحد في موقف غريب." تنمية الطفل .67-49 :(1970) 41

Allport ، G.طبيعة التحيز. كامبريدج ، ماساتشوستس: .1954 ، Addison-Wesley

أنجريلي ، أ. ، ب. شيروبيني ، أ. بافيز ، إس مانفريديني. "تأثير العوامل المؤثرة على الوقت
تصور." التصور والفيزياء النفسية ، 59لا. 972-82. :(1997) 6

أتران ، س "نشأة الإرهاب الانتحاري." .39–1534 :(2003) Science 299و R. Axelrod. "إعادة صياغة القيم المقدسة." مجلة التفاوض .46
221– :(2008) 24و ر.ديفيس. "الحواجز المقدسة أمام حل النزاعات". العلوم .1039-1040 :(2007) 317 ، ———
——— ،

بيلي موكر ، ب.الأساطير الكلاسيكية: كتب صغيرة عن الأشياء الكبيرة. نيويورك: .Fall River Press ، 2014

باكان ، د. ثنائية الوجود الإنساني: مقال عن علم النفس والدين. شيكاغو: راند
ماكنالي ، .1966

الوعي العرقي والعرقي الطبعة الثانية. لندن: لونجمان ، .1997

بارون ، ج. ، وإم سبرانكا. "القيم المحمية." السلوك التنظيمي وعمليات اتخاذ القرار البشري ، 70لا. .16-1 :(1997) 1

بارث ، ف. المجموعات العرقية والحدود: المنظمة الاجتماعية للاختلاف الثقافي. أوسلو: .Universitetsforlaget ، 1969

———. موجهة وحراسة: عريف حرب ألماني يتحول إلى المورمونية. سالت ليك سيتي: .Barth Associates ، 1981

بارتليت ، ف. التذكر: دراسة في علم النفس التجريبي والاجتماعي. نيويورك: ماكميلان ، .1932

باسيل ، سي. "التداعيات المؤسفة لمبنى بلدية سيول على شكل تسونامي." صاروخ نيوز 7 ، 24نوفمبر .2013

باتسون ، جي ، دي جاكسون ، جيه هيلي ، وجيه ويكلاند. "نحو نظرية انفصام الشخصية." سلوكي
العلوم ، 1لا. .64–251 :(1956) 4

باتسون ، سي. "الإيثار والسلوك الاجتماعي." في دليل علم النفس الاجتماعي ، حرره د. جيلبرت ، إس فيسك ، وج. ليندزي ، نيويورك: ماكجرو هيل ، .282-316
، 1998

، .Baumeister ، R وM. Leary. "الحاجة إلى الانتماء: الرغبة في الارتباطات الشخصية باعتبارها أ
الدافع البشري الأساسي ."في العلوم التحفيزية: وجهات النظر الاجتماعية والشخصية ، تم تحريره بواسطة E. Higgins و .24-49 ، A. Kruglanskiفيلادلفيا:
مطبعة علم النفس ، .2000

باكستر ، ل. ، وب. مونتغمري. العلاقة: الحوارات والجدل. نيويورك: جيلفورد ، .1996

بازرمان ، م ، أ.تنبرونسيل ، وك. واد-بنزوني. "عندما تكون القضايا" المقدسة "على المحك." تفاوض
مجلة ، 24لا. .(2008) 1

بيك ، أ. سجناء الكراهية: الأساس المعرفي للغضب والعداء والعنف. نيويورك: .HarperCollins ، 1999

.Benjamin، L "مبادئ التنبؤ باستخدام التحليل الهيكلي للسلوك الاجتماعي." في الشخصية والتنبؤ بالسلوك ، تحرير أ. زوكر ، ج. أرانوف ، وج. روبين ، نيويورك:
المطبعة الأكاديمية ، .73-121 ، 1984

بيركويتز ، ل.العدوان : أسبابه وعواقبه وسيطرته. نيويورك: ماكجرو هيل ، .1993

Berreby، D. Us and Them: Understanding Your Tribal Mind.نيويورك: ليتل براون ، 2005.

بيلفسكي ، دي. "الوثنية البلقانية المبهجة لمحبي الأفلام والحمام" نيويورك تايمز 11نوفمبر 2007.

بليك ، أ. "دينيس رودمان: كيم جونغ أون هو صديقي". واشنطن بوست ، 13مارس 2013.

Blakeslee ، S."الخلايا التي تقرأ العقول." نيويورك تايمز ، 10يناير 2006.

بلومفيلد ، دي.المصالحة بعد الصراع العنيف: دليل. ستوكهولم: International IDEA، 2003.

بولدينج ، ك.سلام مستقر. أوستن ، تكساس: مطبعة جامعة تكساس ، 1978.

بولبي ، ج. التعلق والخسارة. المجلد. 1مرفق. نيويورك: بيسك بوكس ، 1971.

———الانفصال: القلق والغضب. نيويورك: بيسك بوكس ، 1973.

برادفورد ، د. ، وأ. كوهين. رفع الطاقة. جون وايلي وأولاده ، 1998.

بروير ، ج. عمليات السلام: نهج اجتماعي. كامبريدج: مطبعة بوليتي ، 2010.

بروير ، إم. "تحديد المجموعة والصراع بين المجموعات: متى يصبح الحب داخل المجموعة كرهًا خارج المجموعة؟" في الهوية الاجتماعية ، والصراع بين المجموعات ، والحد من الصراع ، حرره ر.أشمور ، ل.
جوسيم ود. وايلدر ، أكسفورد: مطبعة جامعة أكسفورد ، 41-17 ، 2001.

———. "الذات الاجتماعية: أن تكون متماثلًا ومختلفًا في نفس الوقت." الشخصية والاجتماعية
نشرة علم النفس 82-475. :(1991) 17

Brubaker، R.العرق بدون مجموعات. كامبريدج ، ماساتشوستس: مطبعة جامعة هارفارد ، 2004.

برونر ، ج. أعمال المعنى. كامبريدج ، ماساتشوستس: مطبعة جامعة هارفارد ، 1990.

———صنع القصص: القانون ، الأدب ، الحياة. نيويورك: Farrar، Straus and Giroux، 2002.

بيرنز ، د. الشعور بالرضا: العلاج المزاجي الجديد. نيويورك: مورو ، 1980.

بوروز ، إي. وحوش طرزان. شارلوتسفيل ، فيرجينيا: مكتبة جامعة فيرجينيا ، 1993.

بوشمان ، ب. "هل يغذي التنفيس عن الغضب أو يطفئ اللهب؟ التنفيس ، الاجترار ، الإلهاء ، الغضب ، والاستجابة العدوانية. "نشرة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي ، 28لا. 31 - 724 :(2002) 6

Buytendijk، F.التعامل مع المعضلات: حيث تقصر تحليلات الأعمال. نيويورك: جون وايلي &
الأبناء ، 2010.

بيمان ، د. "أعداء إلى الأبد؟ التلاعب بالهويات العرقية لإنهاء الحروب العرقية ."دراسات الأمن ، 9لا. 90-149 :(2000) 3

كامبل ، د. "الدوافع العرقية والإيثارية الأخرى." في ندوة نبراسكا حول التحفيز ، 1965النظرية الحالية والبحث في التحفيز ، المجلد. 13حرره د.ليفين ، لينكولن: مطبعة جامعة نبراسكا ، 311-283 ، 1965.

كامبل ، ج ، وبي مويرز. قوة الأسطورة. نيويورك: دوبليداي ، 1988.

كارلسميث ، ك ، ت. ويلسون ، ود. "العواقب المتناقضة للانتقام". مجلة
الشخصية وعلم النفس الاجتماعي 24–1316 :(2008) 95

سيلاني ، دي.وهم الحب: لماذا تعود المرأة المعنفة إلى المسيء لها. نيويورك: كولومبيا
مطبعة الجامعة ، 1994.

تشومسكي ، ن.دراسات حول دلالات اللغة في النحو التوليدي. لاهاي: موتون ، 1972.

كوب ، س. "تعزيز التعايش ضمن النزاعات القائمة على الهوية: نحو نهج سردي." في تخيل التعايش: استعادة الإنسانية بعد الصراع العرقي العنيف ، تم تحريره بواسطة A. Chayes ، سان فرانسيسكو: Jossey-Bass ، 2003 ، 294-310.

كوهين ، ج. "نصح العملاء بالاعتذار." مراجعة قانون جنوب كاليفورنيا ، 72لا. 69–1009 ، (1999) 4

كولمان ، إي ، وك. وايت. "تمتد المقدس". في التفاوض على المقدس: التجديف وتدنيس المقدسات في مجتمع متعدد الثقافات ، تحرير إي. كولمان وك. وايت.
كانبرا: ANU E Press ، 2006.

كولمان ، ب ، وجي لوي. "الصراع والهوية والصمود: التفاوض بشأن الهويات الجماعية داخل الشتات الإسرائيلي والفلسطيني." حل النزاعات ربع سنوي ، 24لا.
4 (2007): 377-412.

Machine Translated by Google

كوك ، ج. رحلة إلى المحيط الهادئ. لندن: إتش هيوز ، .1785

كوك ، ف ، وم. نيوسون. قواعد تشومسكي العالمية. الطبعة الثالثة. مالدن: وايلي بلاكويل ، .2007

كولي ، سي الطبيعة البشرية والنظام الاجتماعي. نيويورك: .Scribner's ، 1902

Coser ، L.وظائف الصراع الاجتماعي. جلينكو ، إيل: فري برس ، .1956

كروكيت ، إم ، إل كلارك ، إم هاوزر ، وت.روبينز. "يؤثر السيروتونين بشكل انتقائي على الحكم الأخلاقي والسلوك من خلال التأثيرات على النفور من الأذى." وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم ، 107لا. 38–17433 :(2010) 40

الدالاي لاما. الكون في ذرة واحدة: تقارب العلم والروحانيات. نيويورك: .Morgan Road Books ، 2005

دالي ، إي ، وجي هيوز. المصالحة في المجتمعات المنقسمة: إيجاد أرضية مشتركة. فيلادلفيا: مطبعة جامعة بنسلفانيا ، .2007

داماسيو ، خطأ ديكارت: العاطفة والعقل والدماغ البشري. نيويورك: بوتنام ، .1994

.———"تذكر متى." Scientific American ، 1 سبتمبر .73-66 ، 2002

دارلي ، ج ، وسي باتسون. ""من القدس إلى أريحا ":دراسة متغيرات الحالة والشخصية في السلوك المساعد." مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي ، 27لا. 108-100 :(1973) 1

ديفيس ، ب.فيزياء عدم تناسق الوقت. بيركلي: مطبعة جامعة كاليفورنيا ، .1974

ديسي ، إي. علم نفس تقرير المصير. ليكسينغتون ، ماساتشوستس: .Lexington Books ، 1980

و .R. Ryan"ماذا" و "لماذا" من السعي وراء الهدف: الاحتياجات البشرية وتقرير المصير ، ——— من السلوك ."الاستفسار النفسي ، 11لا. 68-227 :(2000) 4

دهغاني ، م ، ر. إلبيف ، س. ساشديفا ، س. أتران ، ج. جينجيس ، ود. مدين. "القيم المقدسة الناشئة: برنامج إيران النووي." الحكم واتخاذ القرار ، 4لا. 33 - 930 :(2009) 7

دينيت ، د. ، وم. كينزبورن. "الوقت والمراقب: مكان وزمان الوعي في الدماغ." العلوم السلوكية والدماغية ، 15لا. 247 - 183 :(1992) 2دي كيرفان ، دي ، يو فيشباخر ، ف. تراير ، إم شيلهامر ، يو شنايدر ، إيه باك ، وإي فيهر. "ال

الأساس العصبي للعقاب الإيثاري ."العلوم .58-1254 :(2004) 305

دويتش م. حل النزاع: العمليات البناءة والمدمرة. نيو هافن ، ط م: مطبعة جامعة ييل ، .1973

دي فيجنيمونت ، إف ، وتي سينجر. "العقل المتعاطف: كيف ومتى ولماذا؟" الاتجاهات المعرفية العلوم ، 10لا. 41-435 :(2006) 10دي وال ، ف.الشمبانزي السياسة: السلطة والجنس بين القردة. لندن: كيب ، .1982

ديوال ، سي ، جي ماكدونالد ، جي ويبستر ، سي ماستن ، آر بوميستر ، سي باول ، دي كومبس ، دي شورتز ، تي. ستيلمان ودي.تايس ون.أيزنبرجر. "الأسيتامينوفين يقلل من الألم الاجتماعي: الأدلة السلوكية والعصبية." علم النفس .37-931 :(2010) 21

ديتزن ب ، إم شاير ، ب غابرييل ، جي بودنمان ، يو إيلرت ، وإم هاينريش. "الأوكسيتوسين داخل الأنف يزيد من التواصل الإيجابي ويقلل من مستويات الكورتيزول أثناء نزاع الزوجين. "الطب النفسي البيولوجي ، 65لا. 31-728 :(2009) 9

دنبار ، جيه. "تحول قاعة مدينة سيول يرضي عشاق الكتب." كوريا دوت نت ، 25أكتوبر .2012

Dupré، B. 50فكرة كبيرة تحتاج حقًا إلى معرفتها. لندن: .Quercus ، 2009

دوركهايم ، إي.الأشكال الأولية للحياة الدينية. نيويورك: .Free Press ، 1912

إيجلمان ، دي ، وف.بارياداث. "هل المدة الذاتية هي علامة على كفاءة التشفير؟" المعاملات الفلسفية للجمعية الملكية ب: العلوم البيولوجية ، 364لا. 1851-1841 :(2009) 1525

آيزنبرجر ، إن ، إم ليبرمان ، وك. ويليامز. "هل الرفض مؤلم؟ دراسة FMRIللاستبعاد الاجتماعي ."العلوم .92-290 :(2003) 302

إلياد ، المقدّس والدنس: طبيعة الدين. نيويورك: كتاب هارفست ، .1959

إنرايت ، آر ، وسي كويل. "البحث في نموذج عملية التسامح داخل علم النفس
التدخلات ."في أبعاد الغفران: البحث النفسي ووجهات النظر اللاهوتية ، تحرير إي ورثينجتون ، فيلادلفيا: مطبعة مؤسسة تمبلتون ، .61-139 ، 1988

Enzensberger ، H. الحروب الأهلية: من لوس أنجلوس إلى البوسنة. نيويورك: نيو برس ، .1994

إريكسون ، إي. الهوية والشباب والأزمات. نيويورك: دبليو دبليو نورتون ، .1968

———. "مشكلة هوية الأنا." مجلة الجمعية الأمريكية للتحليل النفسي .121-56 :(1956) 4

فيشر ، روجر. خمس مهارات للوصول إلى نعم. فيديو. .1996تم إنتاجه بالتعاون مع CMI Concord Group، Inc.، Wellesley، MA. و د. شابيرو. ما وراء السبب: استخدام العواطف أثناء التفاوض. نيويورك: Viking، 2005. and W. Ury. الوصول إلى نعم: التفاوض على اتفاقية دون الاستسلام. بوسطن: هوتون ميفلين ،

——— ،

——— ،

1981.

فيشر ورونالد. "تعليق على مساهمة هربرت كيلمان في حل المشكلات التفاعلي." سلام
والصراع: مجلة علم نفس السلام ، 16لا. .23 - 415 :(2010) 4

فيسك ، أ. ، وب. تيتلوك. "المقايضات المحرمة: ردود الفعل على المعاملات التي تتعدى على مجالات
عدالة." علم النفس السياسي ، 18لا. .97-255 :(1997) 2

Fiske و ST و SL Neuberg. "استمرارية تكوين الانطباع ، من على أساس الفئة إلى
عمليات التفرد: تأثيرات المعلومات والدافع على الانتباه والتفسير. "في علم النفس الاجتماعي التجريبي ، المجلد. ، 23حرره النائب زانا. نيويورك: .74–1
Academic Press ، 1990 ،

فور ، ج. "كيف تفوز ببطولة العالم للذاكرة." اكتشف: العقل والدماغ ، 2أبريل .2006

فوكو ، م . قارئ فوكو. نيويورك: بانثيون ، .1984

فريدريكسون ، ب ، إم كوهن ، ك كوفي ، جيه بيك ، وس. فينكل. "القلوب المفتوحة تبني الأرواح: المشاعر الإيجابية ، المستحثة من خلال الوساطة المحبة واللطف ، وبناء الموارد الشخصية المترتبة على ذلك." مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي ، 95لا. .62–1045 :(2008) 5

فريدمان ، إم ، تي ليري ، إيه أوسوريو ، هـ. جوفي. "البعد الشخصي للشخصية." مجلة
الشخصية ، 20لا. .61-143 :(1951) 2

فرويد ، س "النفي". الإصدار القياسي .39-235 :(1925) 19

———."ما وراء مبدأ المتعة." الإصدار القياسي .64–1 :(1920) 18

———."لماذا الحرب؟ (أينشتاين وفرويد). "الإصدار القياسي .215-195 :(1933) 22

فريدجا ، ن. "قوانين العاطفة." عالم النفس الأمريكي .58-349 :(1988) 43

فروم ، إي الهروب من الحرية. نيويورك: .Farrar & Rinehart ، 1941

فراي ، د. الإمكانات البشرية للسلام: تحدي أنثروبولوجي للافتراضات حول الحرب و
هنف. نيويورك: مطبعة جامعة أكسفورد ، .2006

جارتنر ، إس ، جيه دوفيديو ، بي أناستاسيو ، بي باكمان ، إم. "نموذج هوية المجموعة المشترك: إعادة التصنيف والحد من التحيز بين المجموعات." المراجعة الأوروبية لعلم النفس الاجتماعي ، 4لا. .26-1 :(1993) 1

غانيون ، ف. "القومية العرقية والصراع الدولي: حالة صربيا." الأمن الدولي ، 19لا. .66-130 :(1994) 3

غاردنر ، م. "هل يمكن للوقت أن يعود للوراء؟" مجلة Scientific American ، 1 يناير ، 1967ص .98-108

غيرتز ، ر. "الدين كنظام ثقافي." نيويورك: فونتانا برس ، .1965

جيبسون ، ج. "هل تغذي الهويات الجماعية القوية التعصب؟ أدلة من قضية جنوب أفريقيا ."سياسي
علم النفس ، 27لا. .705-665 :(2006) 5

جيلبرت ، د. يتعثر في السعادة. نيويورك: .Vintage Books ، 2005

جيليجان ، سي في صوت مختلف: النظرية النفسية وتطور المرأة. كامبريدج ، ماساتشوستس:
مطبعة جامعة هارفارد ، 1982.

جيليجان ، ج. العنف: تأملات في وباء وطني. نيويورك: فينتاج ، 1996.

جينجيس ، ج ، إس أتران ، دي ميدلين ، ك. شيكاكي. "حدود مقدسة على الحل العقلاني للنزاع السياسي العنيف." وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم ، 104لا.
18 (2007): 7357-60.

Glatthaar ، جيش جي تي الجنرال لي: من النصر إلى الانهيار. نيويورك: Free Press ، 2008.

Gobodo-Madikizela ، P. إنسان مات في تلك الليلة: امرأة من جنوب إفريقيا تواجه إرث الفصل العنصري. بوسطن: هوتون ميفلين ، 2003.

جوتمان ، ج ، وجيه ديكلاير. علاج العلاقة: دليل من 5 خطوات لتقوية زواجك ،
الأسرة والصداقات. نيويورك: هارموني ، 2002.

جرينبيرج وجاي وس.ميتشل. علاقات الكائن في نظرية التحليل النفسي. كامبريدج ، ماساتشوستس: مطبعة جامعة هارفارد ، 1983.

جرينبيرج ، جيف ، وآخرون. "الدليل على نظرية إدارة الإرهاب 2: آثار بروز الوفيات على ردود الفعل تجاه أولئك الذين يهددون أو يدعمون النظرة الثقافية العالمية."
مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي 58 (1990): 308-18.

هاكيت ، س.الفلسفة الشرقية: دليل غربي للفكر الشرقي. ماديسون: جامعة
مطبعة ويسكونسن ، 1979.

Hammond، C. Time Warped: Unlocking the Mysteries of Time Perception. تورنتو: دار مطبعة أنانسي ،
2012.

هان ، س ، ج. ليرنر ، ور. زيكوزر. "الاشمئزاز يعزز التخلص: توتر الوضع الراهن." هارفارد
سلسلة أوراق عمل أبحاث أعضاء هيئة التدريس في مدرسة كينيدي .(2010) RWP10-021

Harris و S. و S. Sheth و M. Cohen. "التصوير العصبي الوظيفي للإيمان وعدم الإيمان وعدم اليقين."
حوليات علم الأعصاب ، 63لا. 2 (2008): 141-47.

حسن حسن ، علم النفس في المنظمات: نهج الهوية الاجتماعية ، الطبعة الثانية. نيويورك: سيج ، 2004.

هيجل ، ج. منطق هيجل ، مترجم من موسوعة العلوم الفلسفية بقلم ويليام والاس. لندن: مطبعة جامعة أكسفورد ، 1817.

Hehman ، E. ، S. Gaertner ، J. Dovidio ، E. Mania ، R. Guerra ، D. Wilson ، and B. Friel. "حالة المجموعة تؤدي إلى تفضيلات تكامل الأغلبية
والأقليات." العلوم النفسية ، 23لا. 1 (2012): 46-52.

هايدجر ، م. الوجود والزمن. 1927طبع ، نيويورك: هاربر ، 1962.

هيفيتز ، ر. القيادة بدون إجابات سهلة. كامبريدج ، ماساتشوستس: مطبعة جامعة هارفارد ، 1994.

هندريكس ، هـ ، و هـ. هانت. جعل الزواج بسيطًا: 10 حقائق لتغيير العلاقة بينكما
في الشخص الذي تريده. نيويورك: Crown Archetype ، 2013.

هيرمان ، ج. الصدمات والتعافي. نيويورك: بيسك بوكس ، 1992.

Heschel، AJ New York: Farrar، Straus and Giroux، 2005.

هيجينسون ، ج. "روكي يطرح أخبار الكوارث." مترو المملكة المتحدة 7 فبراير 2007.

هيملر ، ك ، وميتشل. الأخوة هيملر: تاريخ عائلة ألماني. لندن: ماكميلان ،
2007.

هتلر ، أ. مين كامبف. ميونيخ: Eher Verlag ، 1925.

هونغ ، ك. "Soul Spectacle: The City Hall ، the Plaza and the Public." في Materialism: Towards a Global History of Urban Public Space ، City Halls and Civic تم تحريره بواسطة S. Chattopadhyay و J. White ، نيويورك: روتليدج ، 276-95. ، 2014

هورويتز ، د. المجموعات العرقية في الصراع. بيركلي: مطبعة جامعة كاليفورنيا ، 1985.

هيرلبرت ، أ. "تعلم الرؤية من خلال الضوضاء." علم الأحياء الحالي 10 (2000): R231–33.

إياكوبوني ، إم. "التقليد والتعاطف والخلايا العصبية المرآة." المراجعة السنوية لعلم النفس 60 (2009): 653-70.

إغناتيف ، م . شرف المحارب. تورنتو: فايكنغ ، 1997.

جيمس هـ. رسائل ويليام جيمس. بوسطن: ليتل ، براون ، .1926

جيمس ، دبليو يتحدث إلى المعلمين في علم النفس: وإلى الطلاب حول بعض مُثُل الحياة. نيويورك: هنري هولت وشركاه ، .1899

———. مبادئ علم النفس. نيويورك: هنري هولت ، .1890

———علم النفس ، دورة أقصر. لندن: .JM Dent & Sons ، 1917

———. أصناف التجربة الدينية: دراسة في الطبيعة البشرية. نيويورك: أمريكي جديد المكتبة ، .1902

———. "الشعور بالدوخة عند الصم والبكم." المجلة الأمريكية لعلم الأذن .54–239 :(1882) 4

جينكينز ، أ ، سي ماكراي ، وجي ميتشل. "قمع التكرار للنشاط الجبهي البطني خلال أحكام الذات والآخرين ."وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم ، 105لا. .12-4507 :(2008) 11

جونسون ، ألان. الامتياز والقوة والاختلاف. الطبعة الثانية. بوسطن: ماكجرو هيل ، .2006

جونسون وآلان وس. نيشيدا. "إدراك الوقت: وقت العقل أم وقت الحدث؟" علم الأحياء الحالي ، 11لا. 11 (2001): R427–30.

جوسيلسون ، ر. الفضاء بيننا: استكشاف أبعاد العلاقات الإنسانية. سان فرانسيسكو: جوسي باس ، .1992

يونغ ، سي جي النماذج الأصلية واللاوعي الجماعي ، الطبعة الثانية. نيويورك: روتليدج ، .1968 ترجمه RFCهال.

كوفمان ، س.الكراهية الحديثة: السياسة الرمزية للحرب العرقية. نيويورك: مطبعة جامعة كورنيل ، 2001.

كيلمان ، هـ. "الامتثال وتحديد الهوية والاستيعاب: ثلاث عمليات لتغيير الموقف." مجلة حل النزاع .60-51 :(1956) 2

كيلتنر ، د. غريزة الرحمة: علم الخير البشري. نيويورك: دبليو دبليو نورتون ، 2010.

Kempny، M.، and Jawlowska، A.، محرران. الهوية في التحول: ما بعد الحداثة وما بعد الشيوعية والعولمة. ويستبورت ، كونيتيكت: برايجر ، .2002

Kitron ، D. "التكرار الإكراه وعلم النفس الذاتي: نحو المصالحة." المجلة الدولية للتحليل النفسي ، 84لا. .41-427 :(2003) 2

كولب ، د. ، وجيه ويليامز. مفاوضات الظل: كيف يمكن للمرأة أن تتقن الأجندات الخفية تحديد نجاح المساومة. نيويورك: سايمون اند شوستر ، .2000

كونغ ، إل. "التفاوض على مفاهيم" الفضاء المقدس :"دراسة حالة للمباني الدينية في سنغافورة." معاملات معهد الجغرافيين البريطانيين ، السلسلة الجديدة ، 18لا. .58-342 :(1993) 3

كوروستيلينا ، ك. الهوية الاجتماعية وهياكل الصراع وديناميكياته وانعكاساته. نيويورك: بالجريف ماكميلان ، .2007

Kosfeld Mو Heinrichs Mو Zak Pو Fischbacher Uو Fehr E. "الأوكسيتوسين يزيد الثقة في البشر." طبيعة .76–673 :(2005) 435

كريشنامورتي ، ج. الأعمال المجمعة لجيه كريشنامورتي. دوبوك ، آي إيه: كيندال / هانت ، .1991

كونديرا ، إم ، وإل آشر. جهل. نيويورك: .HarperCollins ، 2002

لينغ ، ر . عقدة. لندن: روتليدج ، .1970

———. سياسة الأسرة. لندن: تافيستوك ، .1969

Laitin ، D. "سؤال Ogaadeenوالتغييرات في الهوية الصومالية." في الدولة مقابل المطالبات العرقية: معضلات السياسة الأفريقية ، حرره د. روتشيلد وف. أولورونسولا. بولدر ، كولورادو: مطبعة وستفيو ، .49-331 ، 1983

لامبرت ، ك ، وسي كينسلي. "اضطرابات القلق: الوسواس القهري ومتلازمة توريت." في علم الأعصاب السريري ، الطبعة الثانية. نيويورك: وورث ، .2010

لاموث ، ر. "الأشياء المقدسة كأشياء حيوية: إعادة النظر في الأشياء الانتقالية". مجلة علم النفس واللاهوت 67-159 :(1998) 2

لابلانش وجان وجان برتراند بونتاليس. ترجمه د.نيكلسون سميث. لغة التحليل النفسي. نيويورك: دبليو دبليو نورتون ، 1973.

لاكس ، د. ، وجي سيبينيوس. التفاوض ثلاثي الأبعاد: أدوات قوية لتغيير اللعبة في أهم ما لديك
صفقات. بوسطن: مطبعة كلية هارفارد للأعمال ، 2006.

ليديراش ، ج. بناء السلام: المصالحة المستدامة في المجتمعات المنقسمة. واشنطن العاصمة: يونايتد
معهد الدول للصحافة السلام ، 1997.

ليرنر شبيبة ، واي.لي ، ب.الديسولو ، وك. قسام. "العاطفة واتخاذ القرار." المراجعة السنوية لـ
علم النفس 823-799 :(2015) 66

ليفين ، ر. ، ود. كامبل. التعصب العرقي: نظريات الصراع والمواقف العرقية وسلوك المجموعة.
نيويورك: وايلي ، 1971.

ليفس ، ج. "كوريا الشمالية: الواقع مقابل العالم وفقًا لدينيس رودمان." سي إن إن ، 10سبتمبر 2013.

لوين ، ك. "قرار المجموعة والتغيير الاجتماعي." في قراءات في علم النفس الاجتماعي ، تحرير إي. ماكوبي ،
نيوكومب ، وإي هارتلي ، 84-265نيويورك: هولت ، 1948.

———حل النزاعات الاجتماعية: أوراق مختارة حول ديناميكيات المجموعة. نيويورك: هاربر ، 1948.

لويس ، هـ.العار والذنب في العصاب. نيويورك: مطبعة الجامعات الدولية ، 1971.

ليبرمان ، في ، إس صامويلز ، وإل روس. "اسم اللعبة: القدرة التنبؤية للسمعة مقابل التصنيفات الظرفية في تحديد تحركات لعبة معضلة السجين." نشرة
الشخصية وعلم النفس الاجتماعي ، 30لا. 1185-1175 :(2004) 9

ليبرمان ، م. Social: لماذا تم توصيل عقولنا بالاتصال. نيويورك: Crown / Archetype ، 2013.

ليفتون ، ر. الاتصال المكسور: حول الموت واستمرارية الحياة. نيويورك: سايمون اند شوستر ،
1979.

———نسخة من مقابلة PBS مع بيل مويرز ، 17سبتمبر 2001. انظر
http://www.pbs.org/americaresponds/moyers917.html ، تم الوصول إليه في 22نوفمبر 2015.

———شاهد على قرن متطرف: مذكرات. نيويورك: Free Press ، 2011.

ليندنر ، إي. "معالجة دورات الإذلال: كيفية التعامل مع الجوانب العاطفية للنزاعات" غير القابلة للحل "واستخدام" ريادة الأعمال المهينة ". السلام والصراع:
مجلة علم نفس السلام ، 8لا. 38-125 :(2002) 2

لوفتوس ، إي. "زرع المعلومات المضللة في العقل البشري: تحقيق لمدة 30عامًا في قابلية
ذاكرة." التعلم والذاكرة 66–361 :(2005) 12

لورينز ، ك. على العدوان. نيويورك: Harcourt، Brace & World ، 1966.

Lutz ، A. ، J. Brefczynski-Lewis ، T. Johnstone ، and R. Davidson. "تنظيم الدوائر العصبية للعاطفة عن طريق التأمل الرحيم: آثار الخبرة التأملية." المكتبة
العامة للعلوم (PLoS) One 3 ، no. 3 (2008).

معلوف ، باسم الهوية: العنف وضرورة الانتماء. نيويورك: أركيد ، 2001.

ماك ، ج. "نظام العدو." في الديناميكا النفسية للعلاقات الدولية. المجلد. أنا ، المفاهيم والنظريات ، حرره في. فولكان ، د. جوليوس ، وج. مونتفيل. ليكسينغتون ،
ماساتشوستس: دي سي هيث ، 1990.

ماهوني ، أ ، ك. بارغامنت ، ج. آنو ، كيو لين ، ج. ماغيار ، إس. مكارثي ، إي بريستاس ، وإيه واتشوتس. "الشيطان جعلهم يفعلون ذلك؟ الشيطنة وهجمات 11
سبتمبر ."ورقة مقدمة في الاجتماع السنوي لجمعية علم النفس الأمريكية ، واشنطن العاصمة: 2002.

ت.جويل ، أ.سوانك ، إ. سكوت ، إيمري ، إم. راي. "الزواج والعالم الروحي: دور البنى الدينية القريبة والبعيدة في الأداء الزوجي." مجلة علم نفس الأسرة ، ———
13 (1999): 321-38.

مانديلا ، ن. نص المقابلة التي أجريت على 25 ، PBS ، Frontline مايو 1999. انظر
، http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/mandela/etc/script.html تم الوصول إليه في 22 نوفمبر 2015.

Marcia ، J. "العمليات المشتركة الكامنة وراء هوية الأنا ، والتنمية المعرفية / الأخلاقية ، و
التفرد. "في الذات والأنا والهوية: مقاربات تكاملية ، حرره د. لابسلي وف. باور.
نيويورك: Springer-Verlag ، 1988 ، 211-66.

ماكول ، جي ، وجي سيمونز. الهويات والتفاعلات. نيويورك: فري برس ، 1966.

ماك تاغارت ، ج. "عدم واقعية الوقت." العقل: مراجعة ربع سنوية لعلم النفس والفلسفة 17
(1908): 456-73.

Mead ، GH Mind ، Self ، and Society: من منظور السلوك الاجتماعي. شيكاغو: مطبعة جامعة شيكاغو ، 1934.

ميلار ، ك. "ويليام جيمس والحاسة السادسة." ، Monitor on Psychology 43 لا. 8 (2012): 22-24.

مينو ، م. بين الانتقام والتسامح: مواجهة التاريخ بعد الإبادة الجماعية والعنف الجماعي.
بوسطن: مطبعة بيكون ، 1998.

Mlodinow ، L. Subliminal: كيف يتحكم عقلك اللاواعي في سلوكك. نيويورك: كتب بانثيون ،
2012.

Mnookin ، R. ، S. Peppet ، و A. Tulumello. "التوتر بين التعاطف والحزم."
مجلة التفاوض 12 (1996): 217-30.

موك ، د.أكثر من أقرباء وأقل من النوع: تطور الصراع الأسري. كامبريدج ، ماساتشوستس: Belknap
مطبعة جامعة هارفارد ، 2004.

العصور الحديثة. الصورة المتحركة. 1936. تشارلي شابلن.

مورينو ، ج ، وزي مورينو. الدراما النفسية. نيويورك: بيكون هاوس ، 1946.

موريسون ، آي ، دي لويد ، جي دي بيليجرينو ، إن روبرتس. "الاستجابات غير المباشرة للألم في الأمام
القشرة الحزامية: هل التعاطف مسألة متعددة الحواس؟ "علم الأعصاب الإدراكي والعاطفي والسلوكي ، 4 لا. 2 (2004): 270-78.

نيو ، ج. ، وف. فولكان. "تطوير منهجية لمنع الصراع: حالة إستونيا." خاص
سلسلة التقارير ، برنامج حل النزاعات ، مركز كارتر ، 1999.

نيدرهوفر ، ك. ، وجي دبليو بينيباكر. "مشاركة قصة المرء: في فوائد الكتابة أو التحدث
حول تجربة عاطفية. "في دليل أكسفورد لعلم النفس الإيجابي ، الطبعة الثانية ، حرره س.
سنايدر وس. لوبيز. نيويورك: مطبعة جامعة أكسفورد ، 2009 ، 621–32.

نورثروب ، ت. "ديناميكية الهوية في الصراع الشخصي والاجتماعي". في الصراعات المستعصية وتحولاتها ، تم تحريره بواسطة L. Kriesberg ، S. Thorson ، و
T. Northrup. سيراكيوز ، نيويورك: مطبعة جامعة سيراكيوز ، 1989 ، 55-82.

"أوباما يرسم النار من أجل الانحناء للإمبراطور الياباني." Foxnews.com 16 نوفمبر 2009.

أوتو ، ر. فكرة المقدس. أكسفورد: مطبعة جامعة أكسفورد ، 1917.

باكر ، ج. "درس تلعفر". نيويوركر ، 10 أبريل 2006.

بارغامنت ، ك. ، وأ. ماهوني. "الأمور المقدسة: التقديس كموضوع حيوي لعلم نفس الدين." سلسلة أوراق العمل ، (02-17) جامعة بولينج جرين ستيت ، مركز
البحوث الأسرية والديموغرافية ، 2002.

بولهوس ، د. ، ود. ليم. "الإثارة والتطرف التقييمي في الأحكام الاجتماعية: تعقيد ديناميكي
نموذج." المجلة الأوروبية لعلم النفس الاجتماعي ، 24 لا. 1 (1994): 89-99.

بينكر ، س. الملائكة الأفضل في طبيعتنا: لماذا تراجع العنف. نيويورك: فايكنغ ، 2011.

بيزر ، س. "مواجهة غير القابلة للتفاوض." في بناء الجسور: التفاوض على المفارقة في التحليل النفسي.
هيلزديل ، نيوجيرسي: المطبعة التحليلية ، 1998.

بوغاتشنيك ، س. "على الرغم من السلام ، تنمو جدران بلفاست في الحجم والعدد." الولايات المتحدة الأمريكية اليوم 3 مايو 2008.

بوتنام ، آر. "الدبلوماسية والسياسة المحلية: منطق الألعاب ذات المستويين." المنظمة الدولية ، 42لا. 3 (1988): 427-60.

Radcliffe-Brown، A. Taboo: The Frazer Lecture 1939. Cambridge: Cambridge University Press، 1939.

راز ، ج. أخلاق الحرية. نيويورك: مطبعة كلاريندون ، مطبعة جامعة أكسفورد ، 1986.

Retzinger ، S. وT. Scheff. "العاطفة والاغتراب والسرد: حل الصراع المستعصي." الوساطة الفصلية ، 18لا. 1 (2000): 71-85.

"أعمال شغب حول تدنيس القرآن الأمريكي". بي بي سي ، 11مايو 2005.

رودريغيز فيلا ، ف. "لماذا المصالحة؟ مؤسسة بودر 1مارس 2009.

روزينهان ، د. "أن تكون عاقلًا في أماكن مجنونة." العلوم 179 (1973): 250-58.

روس ، د. "نسخة من مقابلة WBGHبواسطة ويل لايمان ، " 2002.من WBGH Frontline ، إنتاج وإخراج دان سيتون وتور بن مايور. راجع http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/oslo/etc/script.html ، تم الوصول إليه في 22نوفمبر 2015.

روس ، ل. ، و ر. نيسبيت. الشخص والموقف. بادستو ، المملكة المتحدة: بينتر ومارتن ، 2011.

روحانا ، ن. "الهوية والسلطة في تسوية الصراع الوطني". في علم النفس الاجتماعي للهوية الجماعية والصراع الاجتماعي: النظرية والتطبيق والممارسة ، حرره أ. إيغلي ، ر. بارون ، وإي هاملتون. واشنطن العاصمة: جمعية علم النفس الأمريكية ، 2004.

راسل ب. "الإكراه على التكرار". كلية سميث للدراسات في الخدمة الاجتماعية ، 76رقم. 1-2 (2006): 33-49.

———. "دور التناقض في إكراه التكرار." في الصدمات والتكرار والتأثير على التنظيم: عمل بول راسل ، تم تحريره بواسطة جي تيكولز ود. كريجمان. نيويورك: مطبعة أخرى ، 1998.

———. "الصدمة والوظيفة الإدراكية للتأثيرات." في الصدمات والتكرار والتأثير على اللوائح: عمل بول راسل ، تم تحريره بواسطة J. Teicholz وD. Kriegman. نيويورك: مطبعة أخرى ، 1998.

السادات ، أ. بحثا عن الهوية: سيرة ذاتية. نيويورك: هاربر ورو ، 1978.

ساندر ، د. ، ج. جرافمان ، وتي زالا. The Human Amygdala: "نظام متطور لاكتشاف الصلة." مراجعات في علم الأعصاب 14 (2003): 303-16.

سارتر ، ج. ، وج. بيكر. معاد للسامية ويهودي. نيويورك: كتب شوكن ، 1965.

Schacter ، S. "الانحراف والرفض والتواصل." مجلة علم النفس الاجتماعي والشاذ 46 (1951): 190–207.

شيف ، ت. "العار والمطابقة: نظام الإحترام والعاطفة." مراجعة علم الاجتماع الأمريكية ، 53لا. 3 (1988): 395-406.

شوارتز ، ر . علاج أنظمة الأسرة الداخلية. نيويورك: مطبعة جيلفورد ، 1995.

شوارتز ، س. "تطور نظرية وبحوث الهوية إريكسونيان ونيو إريكسونيان: مراجعة وتكامل." الهوية: مجلة دولية للنظرية والبحث ، 1لا. 1 (2001): 7-58.

سيبينيوس ، ج ، ود. كوران. "إلى الجحيم مع المستقبل ، دعونا نتعامل مع الماضي": جورج ميتشل في أيرلندا الشمالية. "قضية كلية إدارة الأعمال بجامعة هارفارد ؛ 2001 ، 393-801تمت المراجعة في مارس 2008.

——— ، و L. Green. "تومي كوه: الخلفية والإنجازات الرئيسية للمفاوض العظيم ، 2014."ورقة عمل كلية هارفارد للأعمال ، 2014.

سين ، أ. الهوية والعنف: وهم القدر. نيويورك: دبليو دبليو نورتون ، 2006.

"افتتاح قاعة مدينة سيول الجديدة." Chosun Ilbo(الطبعة الإنجليزية) ، 2012.انظر http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/oslo/etc/script.html ، تم الوصول إليه في 22نوفمبر 2015.

شابيرو د. "العواطف في التفاوض: خطر أم وعد؟" مراجعة قانون ماركيت ، 87لا. 737 (2004): 737– 45.

———. "أعظم أسلحة في العراق." هارفارد كريمسون ، 19مارس 2008.

———. "نظرية الهوية العلائقية: نهج منهجي لتحويل البعد العاطفي الصراع. "عالم النفس الأمريكي ، 65لا. 7 (2010): 634-45.

و V. Liu."علم نفس من سلام مستقر." في سيكولوجية حل الصراع العالمي: ——— ،
من الحرب إلى السلام ، حرره إم فيتزدف وسي ستاوت. ويستبورت ، كونيتيكت: برايجر ، 2005.

شابيرو ، ج. "بيل كلينتون يؤيد المركز الإسلامي بالقرب من منطقة الصفر". DNAinfo ، 21 سبتمبر 2010.

شريف ، م ، هارفي ، ب. وايت ، و. هود ، س. شريف ، وج. وايت. الصراع والتعاون بين المجموعات: تجربة كهف اللصوص. القس إد. نورمان ، حسنًا: بورصة الكتب الجامعية ، 1961.

شول ، د. "البيولوجيا العصبية لإكراه التكرار لفرويد". حوليات التحليل النفسي الحديث ، 2لا.
1 (2003): 21-46.

Siffre، M.ما وراء الزمن. نيويورك: ماكجرو هيل ، 1964.

سيلفرمان ، جيه. "تمنح الحلقة النهائية لموسم "Vice" على HBO نظرة جديدة على لقاء دينيس رودمان مع كيم جونغ أون من كوريا الشمالية." نيويورك ديلي نيوز 29 مايو 2013.

سينجر ، ت. ، ب. سيمور ، جيه أودوهرتي ، هـ.كوب ، ر.دولان ، وك.فريث. "التعاطف مع الألم يشمل المكونات العاطفية ولكن ليست الحسية للألم ."العلوم 303 (2004): 1157–62.

سلوزكي ، سي "التحولات: مخطط للتغييرات السردية في العلاج." عملية الأسرة ، 31لا. 3 (1992): 217-30.

سوبلمان ، ب. "إسرائيل: المسؤولون يجدون المغرب حجرة صعبة هذه الأيام." لوس أنجلوس تايمز ، 31 أكتوبر ، 2010.

ستوب ، إي. "ذوات الأفراد والجماعات: الدافع والأخلاق والتطور." في النفس الأخلاقية ، حرره نعوم وت. ورين. Cambridge، MA: MIT Press، 1993. and L. Pearlman. "الشفاء والمصالحة والتسامح بعد الإبادة الجماعية وغيرها من أشكال العنف الجماعي". في التسامح والمصالحة: الدين والسياسة العامة وتحويل الصراع ، تحرير ر. هيلميك و ر. بيترسن. فيلادلفيا: مطبعة مؤسسة تمبلتون ، ——— 2001.

Stets، J. "Identity Theory". في النظريات النفسية الاجتماعية المعاصرة ، حرره ب. بيرك. ستانفورد ، CA: ستانفورد للعلوم الاجتماعية ، 2006.

ستيفنز ، أ. أون جونغ. لندن: روتليدج ، 1990.

ستيوارت ، إف ، وجي براون. "دوافع الصراع: المجموعات والأفراد." في ، Leashing the Dogs of War: Conflict Management in a Divided World تم تحريره بواسطة C. Crocker و F. Olser Hampson و P. Aall. واشنطن العاصمة: مطبعة معهد الولايات المتحدة للسلام ، 2007.

ستون ، د. ، ب. باتون ، وس. هين. المحادثات الصعبة: كيفية مناقشة الأمور الأكثر أهمية. نيويورك: فايكنغ ، 1999.

سترايكر ، "دمج العاطفة في نظرية الهوية". في النظرية والبحث في العواطف البشرية (التقدم في عمليات المجموعة) ، المجلد. 21، حرره J. Turner، 1–23. مجموعة إميرالد للنشر المحدودة ، 2004.

Tajfel ، H. التمييز بين المجموعات الاجتماعية: دراسات في علم النفس الاجتماعي للعلاقات بين المجموعات. لندن: المطبعة الأكاديمية ، 1978.

———. "تجارب في التمييز بين المجموعات." ، Scientific American 223 لا. 5 (1970): 96-103.

وجيه تيرنر. "نظرية متكاملة من الصراع بين المجموعات." في علم نفس المجموعات ——— ، العلاقات ، حرره س. ورشل و دبليو أوستن ، 33-47. مونتيري ، كاليفورنيا: بروكس / كول ، 1979.

Tenbrunsel، A.، K. Wade-Benzoni، L. Tost، V. Medvec، L. Thompson، and M. Bazerman. "واقع وأسطورة القضايا المقدسة في التفاوض." بحوث التفاوض وإدارة الصراع ، 2لا. 3 (2009): 263–84.

تيتلوك ، ب. "التفكير فيما لا يمكن تصوره: القيم المقدسة وإدراك المحرمات." الاتجاهات في العلوم المعرفية ، 7لا. 7 (2003): 320-24.

O.كريستل ، إس إلسون ، إم. جرين ، وجيه ليرنر. "سيكولوجية ما لا يمكن تصوره: تجارة المحرمات ——— ، التنازلات ، والمعدلات الأساسية المحظورة ، والظروف المضاد الهرطقية ."مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي 785 (2000): 853-70.

Machine Translated by Google

تيليش ، ب. ديناميات الإيمان. نيويورك: هاربر ، 1958.

تسوروتا ، ت. "التصورات الأفريقية للاقتصاد الأخلاقي: ملاحظات حول المفاهيم والممارسات الاقتصادية للسكان الأصليين في تنزانيا." الدراسات الأفريقية الفصلية ، 9رقم. 1-2 (2006): 103-21.

تيرنر ، ج.النظرية الاجتماعية المعاصرة. نيوبري بارك ، كاليفورنيا: منشورات SAGE ، 2012.

——— ، ب.أوكس ، وس. هاسلام ، وسي. ماكغارتي. "الذات والجماعية: الإدراك والسياق الاجتماعي." نشرة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي ، 20لا. 5 (1994): 454-63.

توتو ، د. ، وم. توتو. كتاب الغفران: الطريق الرباعي لشفاء أنفسنا وعالمنا. نيويورك: HarperOne ، 2014.

توينجي ، ج. ، ك. كاتانيز ، ور. باوميستر. "الاستبعاد الاجتماعي والدولة المفككة: الزمن الإدراك ، اللامعنى ، الخمول ، قلة العاطفة ، والوعي بالذات ."مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي ، 85لا. 3 (2003): 409-23.

Ury، W.تجاوز الماضي لا: التفاوض مع الأشخاص الصعبين. نيويورك: كتب بانتام ، 1991.

فان دير كولك ، ب. "تفاعل الأحداث البيولوجية والاجتماعية في تكوين استجابة الصدمة." مجلة الإجهاد الرضحي 1 (1988): 273-90.

فولكان ، في "البوسنة والهرسك: وقود قديم لجحيم حديث." العقل والتفاعل البشري 7 (1996): 110-27.

———. الصدمة المختارة ، الأيديولوجية السياسية للاستحقاق والعنف. برلين ، 2004.انظر ، Ideology-of-Entitlement-and Violence.php http://www.vamikvolkan.com/Chosen-Trauma%2C-the-Political-تم الدخول إليه في 22نوفمبر / تشرين الثاني 2015.

———القتل باسم الهوية: دراسة للصراعات الدموية. شارلوتسفيل ، فيرجينيا: بيتشستون ، 2006.

———ربط الأشياء وربط الظواهر: دراسة الأشكال والأعراض وعلم النفس وعلاج الحداد المعقد. نيويورك: مطبعة الجامعات الدولية ، 1981.

———"مفاهيم نفسية مفيدة في بناء الأسس السياسية بين الأمم: المسار الثاني دبلوماسية." مجلة جمعية التحليل النفسي الأمريكية ، 35لا. 4 (1987): 903–35.

———سبتمبر والتراجع المجتمعي." في تحليل المجموعة ، 11" 456-83.

———. "نموذج الشجرة: نهج سياسي نفسي شامل للدبلوماسية غير الرسمية و الحد من التوتر العرقي ."العقل والتفاعل البشري 10 (1999): 142-206.

فروم ، في ، وبي إيتون. القيادة واتخاذ القرار. مطبعة جامعة بيتسبرغ ، 1976.

والر ، دبليو العائلة ، تفسير ديناميكي. نيويورك: شركة كوردون ، 1938.

والتون ، ر. ، و آر. مكيرسي. النظرية السلوكية لمفاوضات العمل: تحليل اجتماعي نظام التفاعل. نيويورك: ماكجرو هيل ، 1965.

Warneken ، F. ، وM. Tomasello. "الإيثار في مساعدة الرضع وصغار الشمبانزي." العلوم ، 311لا. 5765 (2006): 1301-3.

White، F.تأثير النظرة العامة: استكشاف الفضاء وتطور الإنسان ، الطبعة الثانية. ريستون ، فيرجينيا: AIAA ، 1998.

ويترو ، ج. ما هو الوقت؟ لندن: Thames & Hudson ، 1972.

ويغينز ، ج. "الوكالة والشركة كإحداثيات مفاهيمية لفهم وقياس السلوك الشخصي." في التفكير بوضوح في علم النفس: الشخصية وعلم النفس المرضي ، المجلد. 2، حرره D.Cicchetti وW. Grove. مينيابوليس: مطبعة جامعة مينيسوتا ، 89-113 ، 1991.

وايلد ، أو. ، ور. إلمان. الفنان كناقد: كتابات نقدية لأوسكار وايلد. نيويورك: عشوائي البيت ، 1969.

ويلكينسون ، ب. ، ون. فيليب. الميثولوجيا. لندن: DK ، 2007.

وينيكوت د. ما هو التحليل النفسي؟ لندن وهال: أ.براون وأولاده ، 1952.

وايزمان ، ر. كوركولوجي: العلم الغريب للحياة اليومية. لندن: بان بوكس ، 2007.

Yalom ، I. نظرية وممارسة العلاج النفسي الجماعي. نيويورك: بيسك بوكس ، 1985.

زاك ، ب ، ر. كورزبان ، و دبليو ماتزنر. "الأوكسيتوسين مرتبط بالثقة البشرية." الهرمونات والسلوك 48 (2005): 522-27.

زلتمان ، ج. ، و ر. كولتر. "رؤية صوت العميل: البحث الإعلاني القائم على الاستعارة." مجلة بحوث الإعلان ، 35 لا. 4 (يوليو- أغسطس 1995): 35-51.

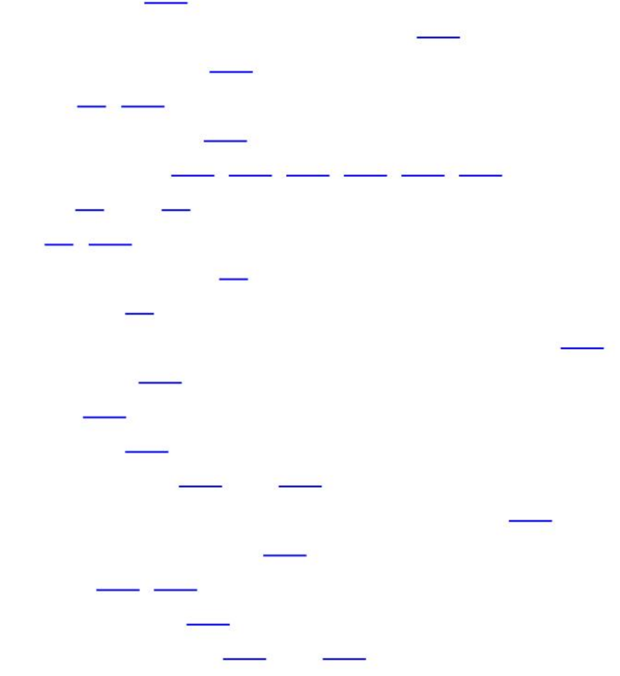
زاندر ، ر. ، وب. زاندر. فن الاحتمال. بوسطن: مطبعة كلية هارفارد للأعمال ، 2000.

فِهرِس

تشير أرقام الصفحات في هذا الفهرس إلى النسخة المطبوعة من هذا الكتاب. سينقلك الرابط المقدم إلى بداية صفحة الطباعة هذه. قد تحتاج إلى التمرير للأمام من هذا الموقع للعثور على المرجع المقابل في القارئ الإلكتروني الخاص بك.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google